

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 52 г. Амурска
Амурского муниципального района
Хабаровского края

Принято:
с учётом мнения
педагогического совета №1 от 31.08.2020 г.

Утверждено
приказом 31.08.2020 г. № 201 – Д
Заведующего МБДОУ №52
_____ Шинкоренко А.Е.

Рабочая программа

совместной деятельности педагога с детьми по физическому
воспитанию
детей от 3-х до 7 лет

Программа составлена

С учётом примерной образовательной программы

Дошкольного образования «Детство»

(авторы: Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.)

Составитель: Герун Виктория Григорьевна
Инструктор по физической культуре

г. Амурск
2020 г.

Содержание

№	Наименование раздела	стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4.	Характеристика возрастных особенностей детей	6
1.5.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	11
1.5.1	Промежуточные данные по физическому развитию дошкольников	13
1.5.2	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	13
1.5.3	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования по физическому развитию предусматривают	14
2.	Содержательный раздел	15
2.1.	Содержание образовательной области «физическое развитие»	15
2.2.	Программные задачи по физическому развитию	15
2.3.	Основные технологии реализации рабочей программы	16
2.4.	Физкультурно-оздоровительная работа	20
2.5.	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательного процесса	23
2.6.	Учебный план рабочей программы по физическому развитию	24
2.7.	Перспективные планы по физическому развитию	25
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	26
3.	Организационный раздел	28
3.1.	Материально-техническое обеспечение	28
3.2.	Организация предметно-пространственной среды	28
3.3.	Требования к развивающей предметно-пространственной среде	28
4	Список литературы	31

Приложение:

- № 1 – Методика диагностики физических качеств
- № 2 – Система физкультурно-оздоровительной работы
- № 3 – Перспективное планирование НОД «Физическое развитие»
- № 4 – Основы безопасности детей дошкольного возраста
- № 5 – Формирование ЗОЖ у дошкольников
- № 6 – План физкультурных развлечений
- № 7 – Методическая работа с педагогами
- № 8 – Работа с семьями воспитанников

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с бюджетного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 52 г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края в соответствии с введением в действие ФГОС ДО. Рабочая программа является нормативным документом, обеспечивающим физическое развитие детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Содержание образовательного процесса в ДООУ выстроено с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» (авторы: Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева, 2014), а также ряда парциальных программ:

- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская, 2009г.;
- Оздоровительно – развивающая программа «Здравствуй» под ред. М.Л. Лазарева, 2004.;

Используются программно-методические пособия, технологии:

- «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. М., 2000.
- В связи с введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования одной из задач дошкольного учреждения становится «повышение эффективности процесса обучения» детей дошкольного возраста. Поэтому возникает проблема отбора и использования таких образовательных технологий и дидактических форм, которые повысят качество процесса обучения, сделают его действенным и плодотворным.

В своей работе используются следующие педагогические технологии:

- Развивающие игровые технологии.
- Технология проектирования.
- Технологии личностно-ориентированного взаимодействия.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Информационно - коммуникационные технологии.

Развивающие игровые технологии: «Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет» Н.Л. Кряжева, «Развитие эмоций дошкольников» В.М. Минаева. Данные игры подводят детей к творческой двигательной активности, которую дети могут проявлять в практической деятельности.

Технологии проектной деятельности

Цель: Развитие и обогащение социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия в двигательной активности.

Типы проектов: творческие, игровые, практико-ориентированные.

Технологии личностно-ориентированного взаимодействия ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Здоровьесберегающие технологии.

Цель: обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

- физкультурно-оздоровительные технологии;

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- технология психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Информационно - коммуникационные технологии в работе педагога (подбор иллюстративного, познавательного, дополнительного материала к мероприятиям; оформление стендов, создание презентаций и т.п.)

Реализуемая рабочая программа строится на следующих основных принципах:

- 1) поддержка разнообразия детства;
- 2) личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми;
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация Программы в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Конституция РФ, ст.43, 72;

Конвенция о правах ребенка (1989 г.);

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы ДОО»;

Устав ДОУ;

Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- нормативные документы краевого и муниципального уровней
- образовательной программой ДОУ;

1.2. Цели и задачи реализации программы

На протяжении дошкольного возраста содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- приобретение двигательного опыта в выполнении упражнений направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- выполнение упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение 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;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество ДОУ 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);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Для успешной реализации рабочей программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

1.4. Характеристика возрастных особенностей детей

Для правильной организации образовательного процесса необходимо учитывать характеристику возрастных и индивидуальных особенностей развития детей дошкольного возраста.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей группы. Детей дошкольного возраста (3-7 лет) на группах № 11, 12, 14, 10, 13, 15, 17, 20 всего **159** детей.

Таблица 1

Критерии	Количество детей	Критерии	Количество детей
Мальчики	91	Участвовало в диагностике	145
Девочки	74		
Всего детей	165	Отстранено	14
Группы здоровья:		Уровни физической подготовленности:	
1 группа-	61 – 37%	-низкий	44 – 30,4%
2 группа-	85 – 51,5%	-средний	90 – 62%
3 группа-	18 – 10,9%	-высокий	11 – 7,6%
5 группа-	1 – 0,6%		

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей среднего дошкольного возраста (3-4 лет) группы № 11 (общеразвивающей направленности).

Таблица 2

Сфера развития детей, виды деятельности	Особенности развития контингента детей		
	Возрастные особенности детей 3-4 года жизни	Общая характеристика 3-4 года жизни	
Физическое развитие	Дети гармонично физически развиваются, в двигательной деятельности проявляют хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость,	Критерии	Кол. детей
		Мальчики	
		Девочки	
		Всего детей	

	<p>гибкость. Уверенно и активно выполняют основные элементы техники основных движений, общеобразовательных упражнений, свободно ориентируются в пространстве. Проявляют интерес к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями. Осуществляют элементарный контроль за действиями сверстников: оценивают их движения, замечают их ошибки. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, активно общаются со сверстниками и воспитателем, проявляют инициативность, контролируют и соблюдают правила. Проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности.</p>	<p>Группы здоровья:</p> <p>1 группа 2 группа 3 группа 5 группа</p>	
		<p>Участвовало в диагностике</p> <p>Отстранено</p>	
		<p>Уровни физической подготовленности:</p> <p>-низкий -средний -высокий</p>	

Вывод:

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) групп № 14, 12 общеразвивающей направленности.

Таблица 3

Сфера развития детей, виды деятельности	Особенности развития контингента детей		
	Возрастные особенности детей 4-5 года жизни	Общая характеристика 4-5 года жизни	
Физическое развитие	Дети гармонично физически развиваются, в двигательной деятельности проявляют хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняют основные элементы техники основных движений, общеобразовательных упражнений, свободно ориентируются в пространстве. Проявляют интерес к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями. Осуществляют элементарный контроль за действиями сверстников: оценивают их движения, замечают их ошибки. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, активно общаются со сверстниками и воспитателем, проявляют инициативность, контролируют и соблюдают правила. Проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности.	Критерии	Кол. детей
		Мальчики	
		Девочки	
		Всего детей	
		Группы здоровья: 1 группа 2 группа 3 группа 5 группа	
		Участвовало в диагностике Отстранено	
Уровни физической подготовленности: -низкий -средний -высокий			

Вывод:

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) групп № 10 (общеразвивающей направленности) и 13 (компенсирующей направленности).

Таблица 4

Сфера развития детей, виды деятельности	Особенности развития контингента детей		
	Возрастные особенности детей 5-6 года жизни	Общая характеристика 5-6 года жизни	
Физическое развитие	Дети гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат. В двигательной деятельности проявляют хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности, проявляют высокий, стойкий интерес к новым и знакомым упражнениям, проявляют инициативу. Имеет представления о некоторых видах спорта. Уверенно, точно, выразительно и заданном темпе, и ритме выполняют упражнения. Способны проявлять необходимый самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. В самостоятельной двигательной деятельности дети с удовольствием общаются со сверстниками, проявляют познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.	Критерии	Кол. детей
		Мальчики	
		Девочки	
		Всего детей	
		Группы здоровья:	
		1 группа 2 группа 3 группа 5 группа	
Участвовало в диагностике			
Отстранено			
Уровни физической подготовленности:			
-низкий			
-средний			
-высокий			

Вывод:

**Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей (6-7 лет)
подготовительной к школе группы №13 (компенсирующей направленности).**

Таблица 5

Сфера развития детей, виды деятельности	Особенности развития контингента детей		
	Возрастные особенности детей 6-7 года жизни	Общая характеристика 6-7 года жизни	
Физическое развитие	Дети гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат. Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляют выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Проявляют элементы творчества в двигательной деятельности, через движения передают своеобразие конкретного образа, стремятся к неповторимости в своих движениях. Проявляют постоянно самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности.	Критерии	Кол. детей
		Мальчики	
		Девочки	
		Всего детей	
		Группы здоровья: 1 группа 2 группа 3 группа 5 группа	
		Участвовало в диагностике	
		Отстранено	
Уровни физической подготовленности: -низкий -средний -высокий			

Вывод:

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Согласно требованиям ФГОС дошкольного образования, результаты освоения Программы сформулированы в виде *целевых ориентиров*, которые представляют собой возрастной портрет ребенка на конец дошкольного детства. Целевые ориентиры формируются как результат полноценно прожитого ребенком детства, как результат правильно организованных условий реализации Программы дошкольного образования в соответствии с требованиями Стандарта и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

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

Планируемые результаты освоения рабочей программы предусматривает следующие результаты детей по физическому развитию:

Таблица 6

Возраст	Планируемые результаты
Младший дошкольник (3-4 года)	По мере накопления двигательного опыта на конец учебного года у малышей должны сформироваться следующие умения: <ul style="list-style-type: none">- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;- действовать по сигналу; соблюдать заданное направление;- сохранять правильное положение тела;-ходить и бегать не опуская головы, согласовывая движения рук и ног;-отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках;-ловить мяч кистями рук;-уверенно лазать по гимнастической стенке.
Средний дошкольник (4-5 лет)	По мере накопления двигательного опыта на конец учебного года у детей должны сформироваться следующие новые двигательные умения: <ul style="list-style-type: none">-самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;-сохранять исходное положение; четко выполнять повороты;-выполнять упражнения в заданном темпе, соблюдать направление;-сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп;-сохранять равновесие; энергично отталкиваться, мягко приземляться;-ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;-принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;-подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом;-двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.
Старший	По мере накопления двигательного опыта на конец учебного года у

<p>дошкольник (5-6 лет)</p>	<p>детей должны сформироваться следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; -выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой; -ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие на ограниченной площади; -энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; -прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; -выполнять разнообразные движения с мячом; -самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона.
<p>Старший дошкольник (6-7 лет)</p>	<p>По мере накопления двигательного опыта на конец учебного года у малышей должны сформироваться следующие новые двигательные умения;</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраиваться во время движения; -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, выразительно и точно; -сохранять динамическое и статическое равновесие в разных условиях; -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.); -энергично подтягиваться по скамейке различными способами; быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту); -организовывать подвижные игры со сверстниками; забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении; контролировать свои действия в соответствии с правилами; правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его партнеру.

1.5.1. Промежуточные данные по физическому развитию дошкольников

С целью организации оздоровительно-образовательного процесса в ДОУ проводится диагностика физического развития и здоровья детей.

Два раза в год проводится диагностика физической подготовленности воспитанников ДОУ.

Результаты освоения программы по физическому развитию разработаны по мониторингу «Детства» с учетом ФГОС ДО и региональных рекомендаций по

физическим качествам «Методика оценки физического развития и физической подготовленности дошкольников» (автор Решетнева Г.А., Дорошенко А.С. и др.). Мониторинг проводится два раза в год: вначале учебного года с целью выявления умений и навыков в физическом развитии; в конце учебного года с целью выявления динамики роста умений и навыков по разделам физического развития.

Методика мониторинга физических качеств прилагается (*Приложении 1*)

1.5.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

1. ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;
2. способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
3. ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
4. активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
5. ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
6. ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
7. у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
8. ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
9. ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
10. ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.5.3. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования по физическому развитию предусматривают:

- Ребенок самостоятельно, быстро и организованно строится, и перестраивается во время движения. Выполняет общие упражнения точно, активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.
- Ребенок умеет сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления.
- Ребенок умеет отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие.
- Ребенок энергично подтягивается на скамейке разными способами. Быстро и ритмично лазит по наклонной и вертикальной лестнице, канату, шесту.
- Ребенок может организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивает городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывает мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами. Правильно держит ракетку, ударяет по волану, перебрасывает его в сторону партнера без сетки и через нее.

2. Содержательный раздел

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в образовательной области «Физическое развитие».

Содержание программы строится из обязательной (инвариантной) части, и части, формируемой участниками образовательных отношений (вариативной).

Обязательная часть программы предполагает комплексность подхода с обеспечением развития детей в физическом развитии. В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены парциальные образовательные программы, методики, формы организации образовательной работы, региональный компонент. Объем обязательной части программы не **менее 60%** от её общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более **40%**.

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» включает:

- приобретения опыта, в том числе связанного с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, лазание, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
 - овладений подвижными играми с правилами;
 - становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2.2. Задачи по физическому развитию.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста включает задачи, которые разработаны в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста включает задачи которые разработаны в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа.

Задачи на младший возраст 3-4 года:

- побуждать детей согласовывать свои действия с движениями других; соблюдать темп и реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- принимать активное участие в подвижных играх;
- направленно развивать скоростно-силовые качества детей;
- освоение культурно-гигиенических навыков.

Задачи на средний возраст 4-5 лет:

- побуждать детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- формировать у детей способность оценивать движения сверстников, замечать их ошибки;
- соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- продолжение освоения основ гигиенической культуры.

Задачи на старший возраст 5-6 лет:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- побуждать детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками и малышами;
- побуждать детей проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость;

- формировать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов.

Задачи на старший подготовительный к школе возраст 6-7 лет:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения детей в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений товарищей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваться выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений
- развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

2.3. Основные технологии, формы, методы, приемы, средства организации воспитательно-образовательного процесса

Образовательный процесс направлен на расширение осведомленности ребенка об окружающем, важны разнообразие форм и видов детской деятельности, свободный выбор предметного материала, ненавязчивая позиция взрослого.

Ключевыми задачами образовательного процесса являются:

1. Наполнить жизнь ребенка интересным содержанием.
2. Творческий подход к отбору содержания, на основе интеграции, с использованием разнообразных методов и приемов.
3. Широкое включение в образовательный процесс разнообразных игр, игровых приемов и игровых ситуаций.
4. Вариативность в отборе тем, форм, средств, методов, (новизна и разнообразие).

Основные технологии, формы, методы, приемы, средства реализации рабочей программы по физическому развитию следующие:

Таблица 7

Разделы (задачи, блоки)	Возраст	Формы и приемы совместной деятельности взрослого и детей	Формы и приемы самостоятельной деятельности детей	Формы и приемы взаимодействия с семьей

<p>1. Основные движения: ходьба, бег, катание, бросание, метание, ползание, лазание, упражнения в равновесии</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Подвижные игры</p> <p>4. Активный отдых</p>	<p>Младший и средний дошкольный возраст</p>	<p><i>Утренний отрезок времени:</i> Индивидуальная работа воспитателя-игровые упражнения; Утренняя гимнастика: игровая, сюжетная, смешанная, музыкально-ритмическая, с предметом; Подражательные движения; <i>Прогулка</i> Подвижная игра - высокой и низкой подвижности, игровые упражнения, проблемная ситуация, индивидуальная работа, подражательные движения <i>2 половина дня, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна Физические и коррекционные упражнения, подражательные упражнения, подвижная игра, индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные досуги Физкультурные праздники День здоровья</p>	<p>Игра Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседы, консультации, буклеты, газеты, встречи по заявкам, физкультурные досуги и праздники, интерактивное общение, мастер-класс, проекты</p>
<p>1. Основные движения: ходьба, бег, катание, бросание, метание, ползание, лазание, упражнения в равновесии</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Подвижные игры</p>	<p>Старший дошкольный возраст</p>	<p><i>Утренний отрезок времени:</i> Индивидуальная работа воспитателя; игровые упражнения движения; Утренняя гимнастика: игровая, сюжетная, смешанная, музыкально-ритмическая, с предметом. <i>Прогулка</i> Подвижная игра - высокой и низкой подвижности, игровые упражнения,</p>	<p>Игра подвижная Игровые упражнения</p> <p>Двигательное творчество</p>	<p>Беседы, консультации, буклеты, газеты, встречи по заявкам, физкультурные досуги и праздники, интерактивное общение, мастер-класс, проекты</p>

4.Активный отдых		<p>проблемная ситуация, индивидуальная работа, двигательное творчество, занятия по физическому развитию на улице, занятия-походы <i>2 половина дня, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна Физические и коррекционные упражнения, самостоятельная организация подвижных игр, индивидуальная работа, динамические паузы</p> <p>Физкультурные досуги Физкультурные праздники День здоровья</p>		
5.Спортивные упражнения 6.Спортивные игры		<p><i>Утренний отрезок времени:</i> игровые подводящие упражнения, движения игры с элементами спортивных упражнений, дидактические игры <i>Прогулка</i> подвижная игра высокой и низкой подвижности с элементами спортивных игр, занятия по физической культуре на улице, игровые подводящие упражнения, спортивные игры <i>2 половина дня, включая прогулку</i> игровые подводящие упражнения, движения игры с элементами спортивных упражнений, дидактические игры</p>		

Программно – методическое обеспечение

Инвариантная часть

Таблица 8

Физическое развитие
Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» (авторы: Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.) «Физическая культура в детском саду» Т.И. Осокина.
Педагогические методики и технологии
«Безопасность» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина 2013г «Уроки Мойдодыра» Зайцев Г. -СПб: «Детство-Пресс», 2000. «Уроки Айболита» Зайцев Г. - СПб: «Детство-Пресс», 2001. «Физкультура – это радость» Л.Н. Сивачева. Библиотека программы «Детство».

Вариативная часть

Таблица 9

Физическое развитие
Парциальные программы
«Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская, Оздоровительно – развивающая программа «Здравствуй» под ред. М.Л. Лазарева
Педагогические методики и технологии
1. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. М., 2000. 2. «Гимнастика маленьких волшебников» Т.В. Нестерюк. 2000 3. «Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет» Н.Л. Кряжева. 4. «Развитие эмоций дошкольников» В.М. Минаева. 2001. 5. «Я человек» С.А. Козлова (валеология)

2.4. Физкультурно-оздоровительная работа

Деятельность ДОУ строится с учетом позиции охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья детей.

В детском саду сложилась и действует комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, основными задачами которой являются:

- создание условий для полноценного развития и содержательной жизни детей в детском саду;
- обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей;

- обеспечение эмоционального благополучия;
- формирование необходимых двигательных умений и навыков;
- воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни.

Ведущими составляющими здоровьесберегающей деятельности ДОУ являются:

- рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
- организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
- организация сбалансированного питания воспитанников.
- формирование ценности здорового образа жизни.
- систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

В ДОУ разработаны: система физкультурно-оздоровительной работы и закаливания в ДОУ (*Приложение 2*);

Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

В группах осуществляется дифференцированный отбор видов закаливания:

- дневной сон, организуемый в проветренных спальнях;
- упражнения после сна (в постели) с элементами дыхательной и зрительной гимнастик, точечного самомассажа;
- хождение по массажным коврикам, дорожкам;
- хождение босиком, способствующее поддержанию определённого тонуса сосудистой сети кожи стоп, играющей важную роль в терморегуляции;
- воздушные ванны в сочетании с гимнастикой, подвижными играми, беговыми упражнениями;
- умывание лица водой комнатной температуры;
- влажное обтирание рук, шеи, груди.

В осенне-зимний период используются эндазальнооксолиновая мазь, чесночно-терапия, кварцевание, витаминотерапия.

В группах проводятся мероприятия, направленные на профилактику нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, заболеваний у часто болеющих детей.

Педагоги систематически проводят упражнения по формированию правильной осанки и укрепления свода стопы у детей:

- специальные упражнения, используемые в ходе утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток, динамические паузы;
- комплекс коррекционных игр и упражнений, в ходящих в гимнастику после сна.

Для родителей воспитанников предлагаются рекомендации по формированию правильной осанки и укрепления свода стопы в домашних условиях:

- комплексы игр и упражнений с различными предметами (палки, мячи, обручи, скамейки, занятия с мячами-фитболами);
- водные и профилактические процедуры (контрастные ножные ванны с применением различных травяных отваров).

Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей включают в себя:

- щадящий режим;
- рациональная дозировка нагрузки в ходе физкультурно-оздоровительной работы;

- комплекс дыхательных упражнений для повышения функциональной эффективности дыхательной системы;

- витаминотерапия.

Для объективной оценки состояния здоровья детей и коррекции педагогической деятельности воспитателей по оздоровлению, ежегодно проводятся осмотры детей узкими специалистами: окулист, хирург, отоларинголог, невропатолог, стоматолог. Педиатр подводит итог осмотров, оценивает физическое, нервно-психическое развитие детей, определяет группу здоровья, физкультурную группу, даёт рекомендации педагогам и родителям.

Физкультурно-оздоровительная работа в группе строится с учетом принципов здоровьесберегающей педагогики и здоровьесберегающих образовательных технологий во всех формах организации двигательного режима.

Система оздоровительных мероприятий включает в себя различные виды массажа и самомассажа по методикам Уманской и нетрадиционных форм оздоровления; развитие дыхания по методике Б.С. Толкачева, авторским разработкам М.Л. Лазарева и по хатха-йоге. Комплексы развивающих упражнений и корригирующей гимнастики, подвижные игры, занятия из цикла «Забочусь о своем здоровье» все это помогает формировать у ребенка мотивацию здорового образа жизни.

Для осуществления физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ имеются спортивный зал, бассейн, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и соответствующий санитарно - гигиеническим требованиям, в каждой группе функционируют спортивные уголки.

Чтобы в полной мере реализовать потребность детского организма в движении разработана «Модель двигательного режима». Объем двигательной активности воспитанников в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности составляет до 6 - 11 часов в неделю с учетом возрастных особенностей детей, времени года и режима дня. *(Приложение 3)*

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Занятия физической культурой для дошкольников проводим 3 раза в неделю.

Продолжительность занятий физической культурой зависит от возраста детей и составляет:

— 4-го года жизни – не более 15 минут;

— 5-го года жизни – не более 20 минут;

— 6-го года жизни – не более 25 минут;

— 7-го года жизни – не более 30 минут.

Одно из трех занятий круглогодично проводится на открытом воздухе.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физической культурой проводятся на открытом воздухе.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

В соответствии с Законом «Об образовании в РФ» для воспитанников ДОУ предлагаются дополнительные образовательные услуги, которые организуются в

вечернее время 1-2 раза в неделю продолжительностью 25-30 минут (старший возраст).

Расписание занятий по физическому развитию составлено с учетом возрастных особенностей детей, исключают возможность эмоциональной и физической перегрузки детей.

Таблица 10

Дни недели	группа №16 (3 – 4 лет)	группа №2 (3 – 4 лет)	группа №11 (3 – 4 лет)	группа №12 (4 – 5 лет)	группа №14 (4 - 5 лет)	группа №10 (5 - 6 лет)	группа №13 (5 - 6 лет)	группа №15 (6 - 7 лет)	группа №17 (6 – 7 лет)	группа №20 (6 – 7 лет)
Понедельник										
Вторник										
Среда										
Четверг										
Пятница										
	Физкультурные досуги, проводимые совместно с воспитателем и инструктором: 1 неделя – группы № 2 неделя – группы № 3 неделя – группы № 4 неделя – группы №									

Занятия по физическому развитию планируются следующих типов: обучающее, диагностическое, сюжетное, смешанное, в подвижных играх, тренировочное.

Для формирования у дошкольников привычки к ЗОЖ составлено расписание утренних гимнастик:

Таблица 11

Дни недели	группа №16 (3 – 4 лет)	группа №2 (3 – 4 лет)	группа №11 (3 – 4 лет)	группа №12 (4 – 5 лет)	группа №14 (4 - 5 лет)	группа №10 (5 - 6 лет)	группа №13 (5 - 6 лет)	группа №15 (6 - 7 лет)	группа №17 (6 – 7 лет)	группа №20 (6 – 7 лет)
Понедельник										
Вторник										
Среда										
Четверг										

Пятница										
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.5. Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательного процесса

Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности дошкольного учреждения, региональный компонент и дополнительное образование (кружки, секции).

Дополнительное образование представлено следующими кружками:

Таблица 12

Наименование кружка	Реализуемая программа	Цель	Руководитель кружка	Режим работы
Кружок «ГТО в детском саду» для детей подготовительной группы № 13 (5-7 лет)	1. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006 г. 2. Шишкина В. А. Движение + движение: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с. 3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.	Приобщение детей к здоровому образу жизни и формирование интереса к спорту посредством внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Инструктор по физической культуре	Понедельник, среда 16.30-17.00 (25-30 минут)

2.6. Годовой календарный учебный график

Учебный план разработан в соответствии с годовым календарным учебным графиком МБДОУ.

- Законом «Об образовании в РФ»
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Федеральными государственными образовательными стандартами;
- Уставом ДОУ.

Таблица 13

п/н	Направление плана	Содержание направлений
1.	Режим работы образовательного учреждения	с 7.00 до 19.00
2.	Продолжительность 2020-2021 учебного года:	
	начало учебного года 01.09.2020 г.	окончание учебного года 31.05.2021 г.
3.	Продолжительность учебного года	36 учебных недель
4.	Продолжительность учебной недели	5 дней в неделю (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница)
Диагностика		
5.	Промежуточная	Сентябрь 2020 г.
6.	Итоговая	Май 2021 г.
Сроки проведения каникул		
7.	Гибкий учебный график	с 21.12.2020 г. – 31.12.2020 г.
8.	Летне-оздоровительный период	с 01.06.2021 г. – 31.08.2021 г.

Занятия по физической культуре:

Таблица 14

Разделы	В неделю занятий	В месяц занятий	В год занятий	Продолжительность одного занятия по возрастам
Физическое развитие	3 занятия (из них - 1 на улице)	12 занятий (4 на улице)	108 занятий (36 на улице)	3-4 года - 15 мин 4-5 лет - 20 мин 5-6 лет - 25 мин 6-7 лет - 30 мин

2.7. Перспективные планы.

В основе организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ лежит комплексно-тематическое планирование. Построение всего образовательного процесса вокруг одной темы дает большие возможности для

развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Одной теме уделяется одна неделя. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и уголках развития. Составлено *комплексно – тематическое планирование* образовательной деятельности «Физическое развитие» и *перспективное планирование воспитательно-образовательной работы* (Приложение 4)

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения.

Перспективный план по формированию знаний по ОБЖ для детей дошкольного возраста составлен по программе «Основы безопасности детей дошкольного возраста», в ней даются примеры возможных игровых занятий и методических приемов, способствующих более эффективному усвоению детьми соответствующего материала (Приложение 5).

Перспективный план по формированию ЗОЖ у дошкольников.

Дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании. (Приложение 6).

Активный отдых. Физкультурные досуги и праздники обеспечивают решение образовательных и воспитательных задач; совершенствование двигательных умений; формирование интереса и потребности в физической культуре. Составлен перспективный план физкультурных досугов и развлечений. (Приложение 7).

Для расширения педагогических знаний в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками предлагается план методической работы с педагогами. (Приложение 8).

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

В соответствии с законом РФ «Об образовании» родители являются равноправными и равно ответственными участниками образовательного процесса. Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

В основу совместной деятельности с семьями воспитанников заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.

Основной целью установления взаимоотношений ДОО и семьи является создание единого пространства семья – детский сад, в котором всем участникам

педагогического процесса будет комфортно, интересно, безопасно, полезно и эмоционально благополучно.

Задачи:

- 1) формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в физическом развитии детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта по физическому развитию.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое развитие ребенка;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания здорового ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях

Основные формы взаимодействия с семьей:

- анкетирование,
- наглядная информация-стенды, папки-передвижки,
- памятки;
- фотовыставки;
- создание странички на сайте ДОУ;
- консультации, семинары, семинары-практикумы, конференции;
- распространение опыта семейного воспитания;
- родительские собрания;
- выпуск газеты для родителей
- Дни открытых дверей.
- Дни здоровья.
- совместные праздники, развлечения.
- встречи с интересными людьми
- семейный клуб
- участие в творческих выставках, смотрах-конкурсах
- мероприятия с родителями в рамках проектной деятельности
- творческие отчеты кружков

(Приложение 9)

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия реализации программы:

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение методической литературой.

Для осуществления физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОО имеются прогулочные участки, спортивная площадка, спортивный зал, бассейн, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и соответствующий санитарно - гигиеническим требованиям, в каждой группе функционируют спортивные уголки.

В спортивном зале есть стеллажи для пособий, шкаф для одежды.

Необходимо приобрести магнитофон.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда должна выполнять образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организованную, коммуникативную функции. Но самое главное – она должна работать на развитие самостоятельности и самостоятельности ребенка.

При создании развивающего пространства по физическому развитию мы учитывали ведущую роль игровой деятельности в развитии дошкольников, а это в свою очередь обеспечивает эмоциональное благополучие каждого ребенка, развитие его положительного самоощущения, компетентности в сфере отношений к миру, к людям, к себе, включение в различные формы сотрудничества, что и является основными целями дошкольного обучения и образования.

3.3. Требования к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, а также территории, прилегающей к ДОО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать: реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных,

климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда *должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.*

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

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

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ обеспечивает максимальную реализацию образовательного процесса и приспособлена для реализации рабочей программы в физическом развитии детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья. Безопасность предметно-пространственной среды соответствует всем элементам требования по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Таблица 14

Физические качества	Практический материал	Пособия, игры
Спортивный зал: - на развитие и укрепление мелких мышц	Мешочки для метания	Платочки
	Мячи резиновые д-10 см	Ленты
	Мячи резиновые д -25 см	Мелкие палочки
	Гимнастические палки	Кубики
	Обручи пластмассовый д-55	Шишки
	Пластмассовые гантели	«Городки»
	Кегли (набор из 10 шт)	«Кольцебросы»
- на формирование эмоциональной сферы	Набивные мячи (вес 1 кг)	Шапочки для игр (медвежата белые и бурые, лягушата, котята)
	Сухой бассейн с комплектом шаров	
- на развитие скоростно-силовых качеств	Горка к сухому бассейну	Шапочки для игр: «Два мороза», «Пух», «Петух», «Вороны», «Кот Васька»
	Гимнастическая скамья	
	Физио - мячи с ручкой	
	Гимнастическая стенка	
- на профилактику плоскостопия	Баскетбольные корзины	Куклы к программе «Здравствуй» - 9 шт., накидка «Здравика».
	Набивные мячи (вес 1 кг)	
	Коврики массажные 30x120см	
	Массажеры «колибри»	
- на развитие ловкости, равновесия, координации движений,	Набор мягких модулей	Иллюстрации к играм: «Костер», «Поваренок», «Зоопарк», «Белые медвежата»,
	Комплект следочков ладоней и ступней	
	Гимнастическая лестница с зацепами	
	Гимнастический набор №1 для построения полосы препятствий	
	Гимнастический набор №2 для построения полосы препятствий	Альбом «Спорт»

выносливости	Обруч пластмассовый плоский разного диаметра 65, 50, 35 см	Фишки - ориентиры
	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями	
	Скакалки	
	Гимнастические маты	
	Круговая лесенка-балансир (4 секции)	
- на развитие и укрепления крупных мышц	Батут круглый без держателя д 127 см	
	Беговая дорожка	
	Велотренажер	
	Гребной тренажер	
	Гребной тренажер	
	Тренажер «Бегущая по волнам»	
	Тренажер «Наездник»	
	Тренажер «Силовой»	
Тренажер «Диски здоровья»		
Спортивная площадка	Рукаходы	
	Яма для прыжков	
	Бум разноуровневый	
	Ворота для футбола	
	Лианы для лазания	
	Воротики для подлезания	
	Турник разноуровневый	
	Стойки для волейбольной сетки	
	Кольца для метания мячей	
	Беговая дорожка вокруг спортивной площадки	
	Беговая дорожка вокруг детского сада с разметкой по 10 метров	
	Площадка для метания с разметкой 1 метр	
Спортивные уголки в группах	Мячи разного диаметра, обручи, кольцебросы	
	Скалки, «Городки», ленты, физиомячи,	
	Мешочки на метание, массажеры, «Дорожки здоровья», флажки.	

Необходимо пополнить следующий спортивный инвентарь: ракетки для игры в бадминтон, лыжи, мешочки для метания разного веса, гимнастические коврики, баскетбольные мячи, флажки.

4. Список литературы

1. Программа «Детство» Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой. 2014г
2. Программа «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская. М., 1999.
3. Программа «Здравствуй» М.Л. Лазарева. 2010г
4. «Физическая культура в детском саду» Т.И. Осокина. М., 1986.
5. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. М., 2000.
6. «Нетрадиционные формы оздоровления детей» Т.В. Нестерюк, Л.И. Латохина. 1998г.
7. «Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет» Н.Л. Кряжева.
8. «Развитие эмоций дошкольников» В.М. Минаева. 2001.
9. «Физкультура – это радость» Л.Н. Сивачева. Библиотека программы «Детство».
10. Программа «Безопасность» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина 2013г
11. Пособие С.А.Козлова «Я человек» (валеология)
12. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. - СПб: «Детство-Пресс», 2000.
13. Зайцев Г. Уроки Айболита. - СПб: «Детство-Пресс», 2001.
14. Интернет-ресурсы

Методика диагностики физических качеств

Методика диагностики физических качеств разработана по мониторингу на основе примерной общеобразовательной программы «Детство» под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой по направлению физическое развитие, с учетом ФГОС и с опорой на учебно-методические пособия:

- «Методика оценки физического развития и физической подготовленности дошкольников», авторы – А.С. Дорошенко, Г.А. Решетнева, О.С. Шнейдер, Л.Н. Шатанкова (г. Хабаровск);
- «Региональных стандартов физического развития и физической подготовленности дошкольников».

Физические качества и определяющие его тесты	Организация проведения теста	Исходное положение и техника движения
<p>1. Скоростно-силовые способности.</p> <p>Прыжки в длину с места (см)</p> <p>Цель: прыгнуть как можно дальше.</p>	<p>Обозначается линия старта. Укрепляются концы измерительной ленты началом шкалы около линии старта. Измерительная лента располагается в стороне от линии прыжков.</p> <p>Приготовить: измерительную ленту длиной 2 м., зрительные ориентиры (игрушки, цветы и т.д.), протоколы. Ребенок стоит у линии старта, касаясь ее носками. Ему предлагают превратиться в зайчика (кенгуренка) и допрыгнуть до предмета ориентира, который расположен на измерительной ленте (в пределах 130-140 см). эта установка обеспечит наилучший результат прыжка. Приземлившись, остаться на месте, не отрывая ноги от пола пока не будет оценён результат прыжка. Учитывается кратчайшее расстояние от линии старта до пятки ребенка в сантиметрах. Выполняются две – три попытки, фиксируется лучший результат.</p>	<p>И.П. – ступени параллельны на ширине 10 см, колени согнуты; корпус слегка наклонен вперед, тяжесть тела переносится на переднюю часть стоп, руки отведены назад. Полуприсед и мах руками резко вперед. Энергично оттолкнуться ногами, руки вперед-вверх, в полете нужно сначала согнуть ноги, а затем выпрямить их, подать туловище вперед, как можно дальше и мягко приземлиться на обе ноги, руки вперед-вверх. Затем выпрямиться и руки вниз.</p>
<p>2. Быстрота</p> <p>Бег на 10 м с хода (для 2й младшей группы); Бег на 30 м (сек)</p> <p>Цель: бежать как можно быстрее</p>	<p>Приготовить: беговую дорожку, протоколы, хронометры, красный флажок, свисток.</p> <p>Линию начала бега отмечают за 2-3м до старта, линию окончания бега обозначают за 3-4м после финиша. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить еще 1-2 попытки. В протокол заносится лучший результат.</p>	<p>И.П.- высокий старт (правая нога впереди, согнута в колене, корпус наклонен вперед, левая рука согнута в локте перед грудью, правая отведена назад. Быстрый прямолинейный бег. Толчковая нога отталкивается мощно и выпрямляется до конца, шаг широкий, движения рук энергичные, вперед-вверх до уровня</p>

		груди; туловище слегка наклонено вперед; дыхание равномерное.
3. Ловкость Челночный бег 3x5 м (с) – для младшего и среднего возраста; 3x10м (с) – для старшего возраста. Цель: быстрый бег по прямой со сменой направления и предметов.	Приготовить: протоколы, хронометры, свисток, игрушки, ориентиры старта и финиша. Воспитатель на линии старта объясняет правила игры «Собираем урожай». После команд : «На старт! Внимание! Марш!» - дети бегут до финиша – грядки, берут там овощ и возвращаются на старт, кладут его в корзину. Затем быстро возвращаются на финиш за вторым овощем и бегут с ним к линии старта. Две попытки. В протокол заносится лучший результат.	И.И. –высокий старт; свободный, прямолинейный бег, ловкое подхватывание предмета и поворот в противоположную сторону. Точное опускание предмета в корзину, ловкий поворот на 180* и быстрый бег до финиша.
4.Гибкость Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) Цель: дотянуться пальцами рук как можно дальше вперед.	Приготовить: линейку ценой одного деления равной 0,5 см (положительную и отрицательную шкалу выделить разным цветом на отметке 15 см), протокол, костюм героя. Перед тестированием дети выполняют упражнения на растягивание: сидя, наклон вперед, влево, вправо, назад, пружинящие наклоны вперед. Прием теста индивидуально, по две – три попытки. В протокол заносится лучший результат. При выполнении теста линейка лежит так: нулевая отметка на линии пяток ребенка, расстояние между пятками 10 см, минусовые деления линейки идут от пяток к туловищу, а плюсовые к пальцам стопы.	И.П.- сидя на полу. Наклониться ,стараясь лечь грудью на ноги, а руки вытянуть как можно дальше вперед, ноги прямые, пальцами рук коснуться дальнего деления с плюсовыми отметками. Педагог может помочь ребенку. Стоя справа кисть левой руки положить на спину ребенка, а правую руку на оба колена. Педагог слегка надавливает на спину левой рукой, а правой прижимает ноги к полу.
5.Выносливость Непрерывный бег в равномерном темпе. Цель: бежать в равномерном темпе как можно дольше (выявление сформированности выносливости как способности противостоять утомлению в какой-либо деятельности).	Приготовить: хронометр, протоколы, свисток, костюм героя. Дети по 5-10 человек выстраиваются на линии старта. Игровой персонаж объясняет правила игры. После старта, который подается спокойным тоном: «В путешествие марш!». Дети бегут за персонажем, который задает равный медленный темп бега, следит за состоянием детей. За 50 м до окончания бега дается команда: «Кто вперед!». Дети ускоряют бег. После пересечения финиша дети переходят на ходьбу. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки. Выносливость: 100м – для детей 4 лет; 200 м – для детей 5 лет;	И.П. – высокий старт, шаги короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или перекатом с пятки на носок; движения рук, согнутых в локтях и находящихся на уровне пояса, спокойные; плечи слегка расслаблены; дыхание ровное.

	300 м – для детей 6 лет; 1000 м – для детей 7 лет.	
--	---	--

- Расстояние и время пробега на дистанции на выносливость колеблются у детей в больших пределах, поэтому в таблице они не приводятся.

Система физкультурно-оздоровительной работы
2 младшая группа 3-4 года
Сентябрь- октябрь

Утренние гимнастики

Сюжетная: «Обезьянки - шалунишки»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, на носках, змейкой Бег – враспынную с построением в колонну по одному	До 1,5 мин
2 ч.	ОРУ 1. «Обезьянки проснулись» - и.п. о.с. 1-2 потянулись с зевотой; 3-4 и.п. ; 2. «Обезьянки играют с лапками» - и.п. –о.с. руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулачок. 1- 2 – руки в стороны, пальцы разжать; 3-4 и.п. 3. «Обезьянки любят дразниться» - и.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты. 1-2 – наклон вправо (влево) пальцы разжать, губы растянуть в улыбке; 3-4 исходное положение. 4.«Любопытные обезьянки» и.п. – сидя на пятках, руки опустить на пол как можно дальше. 1-2 – не отрывая колени и ладони от пола перенести туловище вперед, прогнуться в спине. 3-4 – и.п. 5.«Обезьянки замерзли» - и.п. – сидя на полу, ноги прямые. 1-4 – наклон вперед с хлопками от бедра к стопам. 5-8 – выпрямиться с хлопками по ногам от стоп к бедрам. 6. «Обезьянки играют в прятки» - и.п.-о.с. 1-2 присесть, обхватить ноги руками, голову опустить на колени. 3-4 – на сигнал «Где обезьянки» - выпрямиться в прыжке со словами «Вот они». 7. Дыхательное упражнение «Вибрация со звуком –а»	3-4 раза 3-4 раза 4 раза 4 раз 4 раза 4 раз 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

С предметом (с двумя палочками)

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	2 мин
2 ч.	1. «Мы растем»-и.п. – стать прямо, ноги на ширине ступни, палочки сложить вместе. 1-поднять руки вверх, потянуться; 2- и.п. –(выдох со звуком –ууу-). 2. «Где наши палочки» - и.п. –о.с., руки с палочками за спиной. 1- руки вытянуть вперед, постучать палочкой о палочку (со словом –тук-тук-). 3. «Заводим мотор» -и.п. –стать, ноги на ширине ступни, палочки в кулачках прижаты к груди. 1 – поворот вправо (влево), руки в	4раз 4 раз 4 раз

	<p>стороны (со звуком –жжж-); 2 – и.п.</p> <p>4. «Насос»-и.п. стать, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон вправо (влево), рука скользит по ноге вниз, другая вверх со звуком –ссс-); 2 –и.п.</p> <p>5. «Складочка»- и.п. – сесть на пол, ноги врозь, палочки сложены вместе. 1- наклон вперед, возле носков ног постучать (со словом –тук-тук-); 2-и.п.</p> <p>6. «Лодочка»-и.п. – лечь на живот, палочки вместе. 1- приподнять над полом плечевой пояс, прямые руки и ноги поднять над полом. 2-и.п.</p> <p>7. «Спрятались»- и.п. – о.с. 1-присесть в группировке; 2-и.п.</p> <p>8. П/игра «Переселение лягушек» (прыжки с присеста с продвижением и со звуком –ква-).</p> <p>9. Д/упражнение «Роза и одуванчик» (вдох носом, выдох, губы трубочкой).</p>	<p>4 раз</p> <p>4раз</p> <p>4раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p>
3 ч.	Заключительная ходьба.	1 круг

Смешанная

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	
2 ч.	<p>1. «Вырасти большой» -и.п. –о.с. 1- поднять руки вверх , потянуться с глубоким вдохом; 2 – и.п. , выдох со звуком –уууу-.</p> <p>2. «Вертушка» - и.п. –ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-6 – повороты вправо-влево, руки свободны (со звуком –крых-).</p> <p>3. «Кошечка» - стойка на ладонях и коленях. 1- выгнуть спинку вверх, голову опустить вниз (сердитая кошечка, вдох), 2 – спинку прогнуть вниз, голову поднять (добрая кошечка, выдох со звуком –мяу-).</p> <p>4. «Щенок» -и.п. – сидя на полу. 1 – руками взять правую (левую) стопу и дотянуться ею до правого (левого) уха. 2 –и.п.</p> <p>5. «Змейка»-и.п. –лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1- поднять плечевой пояс, руки выпрямить (вдох). 2 – и.п. - выдох со звуком –шшш-.</p> <p>6. «Веселые зайчата»- и.п. –о.с. Прыжки на одной ноге в чередовании с ходьбой.</p> <p>7. П/игра «Котята и щенята» (на ползание и лазание).</p> <p>8. Д/упражнение «Паровоз» (со звуком –чух-).</p>	<p>4раз</p> <p>4раз</p> <p>4 раз</p> <p>4 раз</p> <p>4 раз</p> <p>4 раз</p> <p>2-3 раз (по10-15)</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p>
3 ч.	Заклучительная ходьба.	1 круг

В подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	П/игра «Карусели» (ходьба и бег)	2 раза
2ч.	П/игра «Кот и птицы»; И/уна эмоции «Танец осенних листьев».	2-3 раза 1-2 раза

3ч.	Д/у «Разгоним тучи»; Заключительная ходьба	2-3 раза 1 круг
-----	---	--------------------

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

№	Содержание	Дозировка
1.	«Потягушки» - и.п. – лежа на спине, сильно потянуться, подняв руки вверх - позевать.	2-3 раза
2.	«Качалочка» - и.п. – лежа на спине, согнуть ноги в коленях, прижать их к животу обхватив руками, подбородок прижать к груди. Перекатываться вправо-влево.	3 раза
3.	«Щенок» - и.п. – сидя, двумя руками взять правую (левую) стопу и подтянуть у уху со звуком «тяф-тяф».	4 раза
4.	«Петушок» - и.п. – стоя на полу в основной стойке. Поднимая и опуская руки в стороны, высоко поднимать ноги согнутые в колени со звуком «ку-ка-ре-ку».	3-4 раза
5.	«Самомассаж ног и рук»- поглаживание снизу-вверх, пощипывание, вдавливание и снова поглаживание каждой конечности. «Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	1 раз
6.	«Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	30-40 сек

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Занятия физической культурой и гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

Здоровьесберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлекторный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в течении дня

Сентябрь	Октябрь
<p><i>На ходьбу:</i> «Найди пару», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка»</p> <p><i>На бег:</i> «Самолеты», «Лохматый пес», «Хитрая лиса», «У медведя во бору»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Кот и птички», «Лягушата», «Воробушки и автомобиль»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Смелые мыши», «Кролики», «Перелетные птицы»</p> <p><i>На метание:</i> «Кто дальше бросит», «Добрось до предмета»</p> <p><i>На равновесие:</i> «Часовой», «Замри»</p> <p><i>На ориентировку:</i> «Найди свой цвет», «Найди где спрятано»</p> <p><i>На внимание:</i> «Прыгай-хлопай», «Слушай хлопки», «Ладошки, кулачки, солнце»</p> <p><i>На воображение:</i> «Солнышко», «Где мы»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Добрые и злые котята», «Наседка и цыплята»</p> <p><i>На дыхание:</i> «Шалтай-болтай», «Шарик»</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Опенок», «Остров плакс»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Подарки», «Зайка серый умывается»</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «Найди пару», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка»</p> <p><i>На бег:</i> «Пилоты», «Лохматый пес», «Петух», «У медведя во бору»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Кот и птички», «Лягушата», «Зайцы и лиса»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Котята и щенята», «Кролики», «Перелетные птицы»</p> <p><i>На метание:</i> «Кто дальше бросит», «Посади самолет на аэродром»</p> <p><i>На равновесие:</i> «Цапля», «Часовой»</p> <p><i>На ориентировку:</i> «Найди свой домик», «Найди себе пару»</p> <p><i>На внимание:</i> «Прыгай-хлопай», «Слушай хлопки», «Ладошки, кулачки, солнце»</p> <p><i>На воображение:</i> «Хоровод зверей», «Осенний листок (мотылек)», «Кто в избушке живет», «Наседка и цыплята»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Дожди», «Лужа», «Котята»</p> <p><i>На дыхание:</i> «Разгоним тучи», Рисуем дыханием: солнце, тучи и дождик.</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Шарик», «Опенок»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Карусель», «Подарки», «Мышеловка»</p>

Система физкультурно-оздоровительной работы

2 младшая группа (3-4 года)

Ноябрь-декабрь

Утренние гимнастики

Сюжетная «У бабушки в деревне»

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	2 мин
2 ч.	1. «Петушок проснулся» - и.п.-о.с. 1-2 потянуться вверх с глубоким вдохом, на выдохе пропеть (-ку-ка-ре-ку-); и.п. 2. «Индюк грозно осматривает свои владения»- и.п. –стать, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны (со звуком -клё-клё-клё); 2 –и.п. 3. «Гуси сердитые» - и.п. – то же. 1- наклон вперед, голову поднять вверх, руки отвести назад-вверх (со звуком – ш-ш-ш-). 2- и.п. 4. «Лошадка проснулась, с ноги на ногу переступает» - и.п.-о.с. 1- поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, прижать ее руками к животу (со звуком –и-го-го); 2- и.п.	4 раз 4 раз 4 раз 4 раз

	5. «Кошечка лакает молоко»-и.п. –стать в упоре на коленях и ладонях. 1- согнуть руки в локтях, наклониться к воображаемому блюду; 2 – и.п. 6. «Цыплята играют в прятки»- и.п. –о.с. 1- присесть в группировке. 2 – (Где цыплята?) - и.п. 7. «Нам весело» - и.п.- о.с. Прыжки на двух ногах вперед-назад. 8. «Сдуй одуванчик» - дыхательное упражнение. Вдох носом, резкий выдох через губы трубочкой.	4 раз 4 раз 10-15/2 раза 2-3 раза
3 ч.	Заключительная ходьба.	1 круг

С предметами (веревочка)

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	1,5-2 мин
2 ч.	1. «Жук проснулся»- и.п. –о.с.- хват сверху за концы веревочки. 1- поднять руки вверх, потянуться; 2 - и.п. (выдох со звуком –ууу-). 2. «Жук расправляет крылья»-и.п.- стать, ноги на ширине плеч, веревочка за спиной внизу. 1- наклон вперед, руки назад-вверх, голову держим прямо (выдох со звуком –шшш-). 3. «Жук летает» - и.п. – сидя на полу по восточному, руки с веревочкой впереди. 1 – руки вытянуть вперед, веревочку натянуть, поворот туловища вправо (влево) со звуком –жжж-). 4. «Жук занимается зарядкой» - и.п. – сидя на полу, ноги вместе. 1- наклон вперед, натянутую веревочку опустить за стопы (со звуком -иии-). 5. «Жук упал» - и.п. – лежа на спине. 1-4 –круговые движения ногами и руками (со звуком –жжж-). 6. П/игра «Веселые жуки» - днем жуки летают, веселятся, ночью – спят (в группировке присесть). 7. Д/упражнение «Мычалка» (по М.Л. Лазареву)	4 раз 4 раз 4 раз 4 раз 4 раз 2-3 раз 2-3 раза
3 ч.	Заклучительная ходьба.	1 круг

Смешанная: «Аэробика для зверят»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, на носках руки к плечам, на наружных сторонах стопы, в полуприседе; Бег обычный, между линиями, с высоким подниманием колен.	До 2 минут
2ч.	1.Гуси шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили, крыльями машут. «Гусята» - и.п. – о.с. - повороты туловища со взмахом рук и со звуком -ш –ш –ш. 2. Пес бегаёт с шестом, машет в воздухе хвостом. «Собачка» - и.п. – упор стоя на коленях. Энергичные повороты таза и голеней вправо-влево со звуком –гав. 3. Рак залез на самокат, все вперед, а он назад. «Рачки» - и.п. – стойка на руках и ногах. Движения на руках и ногах назад.	3-4 раз 4-5 раз 4 раз

	4. Лучшие качели - гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны. «Обезьянки» - и.п. – лежа на животе, вытянуть руки вперед. 1-3 приподнять верхнюю часть туловища, руки, ноги и покачаться. 4 – и. п. 5. Мишка на велосипеде мчится к финишу - к победе. «Медвежата» - и.п. – лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. 6. Тигр прыгнул дальше всех, вот невиданный успех. «Тигрята» - и. п. – о.с. – прыжки с продвижением вперед. 7. «Львенок» - дыхательное упражнение – и.п. – сидя на коленях, открыв широко рот и высунув язык произносить рык. Подвижная игра «Тигры обезьяны» (на бег и лазание)	3-4раз 4х3-3 раза 15х2 раза 2-3 раза 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба в игре «За синей птицей»	1-2 раза

Подвижные игры

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	П/игра «Подарки» (ходьба и бег)	2-3 раза
2ч.	П/игра «Зайцы в огороде» (на прыжки); И/у на эмоции «Веселые зверята»	2-3 раза 1-2 раза
3ч.	Д/у «Ёжики» (п-ффф); Заклучительная ходьба в игре «За синей птицей»	2-3 раза 1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

№	Содержание	Дозировка
1.	«Червячок» - и.п. – лежа на спине, ноги вместе, прямые руки за головой; ноги тянем в одну сторону, руки, перебирая пальцами – в другую сторону.	2-3 раза
2.	«Ехали медведи на велосипеде» - и.п. – лежа на спине – поднять вверх ноги и руки, перебирая ими имитировать езды на велосипеде.	3-4 раза
3.	«Покачаем куклу» - и.п. – сидя в кровати, согнутую в колени ногу прижать к груди, представляя, что это кукла покачать ее.	4-6 раз
4.	«Насос» - и.п. – о.с. Наклониться вправо-влево со звуком (с-с-с-), руки скользят вдоль туловища.	
5.	«Самомассаж ног и рук»- поглаживание снизу-вверх, пощипывание, вдавливание и снова поглаживание каждой конечности.	4-6 раза
6.	«Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	1 раз
7.	«Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	30-40 се

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде.

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до

2.	В НОД и после	локтя, рефлекторный массаж ладоней, лица, носа. Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в течении дня

Ноябрь	Декабрь
<p><i>На ходьбу:</i> «За синей птицей», «Ниточка и иголочка», «Золотые ворота»</p> <p><i>На бег:</i> «Петух», «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы в огороде», «Кот и птички»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Котята и щенята», «Кролики», «Перелетные птицы»</p> <p><i>На метание:</i> «Кто дальше бросит», «Добрось до предмета», «Попади в цель»</p> <p><i>На равновесие:</i> «Дерево», «Часовой»</p> <p><i>На ориентировку:</i> «Найди свой домик», «Найди себе пару»</p> <p><i>На внимание:</i> «Пол, нос, потолок», «Слушай хлопки», «Ладочки, кулачки, солнце»</p> <p><i>На воображение:</i> «Кувшинчик», «Кто в избушке живет»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Я и котенок», «Лужа»</p> <p><i>На дыхание:</i> «Разгоним тучи»,</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «Найди пару», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка»</p> <p><i>На бег:</i> «Дети и медведи», «Самолеты», «Цветные автомобили», «Медвежонок»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы в огороде», «Вороны»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Пастух и стадо», «Котята и щенята»</p> <p><i>На метание:</i> «Охотники и звери», «Меткий стрелок», «Брось в цель»</p> <p><i>На равновесие:</i> «Звезда», «Лошадка»</p> <p><i>На внимание:</i> «Пол, нос, потолок», «Слушай хлопки», «Зеркало»</p> <p><i>На воображение:</i> «Облака», «Снежинки-пушинки»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Веселые зайчата», «Веселые медвежата», «Веселые котята»</p> <p><i>На дыхание:</i> «Трубач», «Сдуй снежинку»</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Мороженое», «Штанга»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Карусель»,</p>

«Снежинка» На релаксацию: «Холодно-жарко», «Шарик» На согласованность: «Карусель», «Подарки», «Мышеловка»	«Подарки», «Мышеловка»
---	------------------------

Система физкультурно-оздоровительной работы
2 младшая группа (3-4 года)
Январь - февраль
Утренние гимнастики

Сюжетная - «Медвежонок Умка»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	До 2 минут
2ч.	1. «Где Умка»-и.п. – о.с. 1 – поворот головы вправо (влево) глубокий вдох носом и медленный выдох через рот. 2 – и.п. 2. «Мама медведица ищет Умку» и.п. – о.с. 1-2 подняться на носках, приложить правую ладонь ко лбу, повернуться в правую сторону. 3-4 и. п.; то же влево. 3. «Северное сияние» - и.п. – о.с. 1-3 – поднять руки вверх и наклоняясь вправо-влево рисуем руками северное сияние. 4 – и.п. 4. «Заглянем в прорубь, может Умка ловит рыбу?» и.п. сидя на полу, прямые ноги в стороны. 1- наклониться вперед, ладони опустить на пол как можно дальше (заглянули в прорубь). 2 – и.п. 5. «В прорубе плавает рыбка» - и.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-3 – приподнять плечевой пояс, руки отвести назад-вверх, ноги прямые прижать к полу. 4 – и.п. 6. «Умка с друзьями качаются в снегу» - и.п. – лежа на спине. 1-5 – сгруппироваться, перекачиваться с бока на бок. 6 – и.п. 7. «Веселые медвежата» - и.п. – о.с. Подскоки на двух ногах с поворотами кругом. 8. Дыхательное упражнение «Смешинка» (по Лазареву М.Л.) Медвежатам весело и они смеются: ха-ха-ха, хо-хо-хо, хи-хи-хи.	3-4 раза 4 раза 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз 20x2 раза 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

С предметом (кубики)

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, на носках, по узкой дорожке с перешагиванием через плоскостные предметы; Бег – в быстром и медленном темпе.	До 1,5 мин
2ч.	1.«Глазки» (кинезиологическое упражнение) и.п. – о.с.- глазки влево, глазки в право, вверх и вниз, и все с начало повтори. 2. «Громко хлопни» - и.п. – о.с. 1 – руки с кубиками развести в стороны; 2 – руки соединить и стукнуть кубик о кубик со словом	2-3 раза 4 раза

	«тук». 3. «Покажи кубики» - и.п. – о.с. 1-3 поднять руки с кубиками вверх и покрутить ими; 4 – и.п. 4. «Наклонись и постучи» - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены. 1-3 – наклониться к полу, постучать кубиком о кубик. 4 – и.п. 5. «Лошадка»-и.п. – о.с. – 1-3 поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, кубиком дотронуться до колена и щелкнуть языком; 4 - и.п. 6. «Веселые ребята»-и.п. – о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой, постукивание кубик о кубик. 7. П/игра «Самолеты» (бег) 8. Д/упражнение «Полет в космос» (со звуком –ааа-).	4 раза 4 раза 4 раза 8x2 раза 2 раза 1-2 раза
3ч	Заключительная ходьба в игре «За синей птицей»	2 раза

Смешанная без предмета

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	
2 ч.	1. «Вырасти большой» -и.п. –о.с. 1- поднять руки вверх , потянуться с глубоким вдохом; 2 – и.п. , выдох со звуком –уууу-. 2. «Вертушка» - и.п. –ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-6 – повороты вправо-влево, руки свободны (со звуком –крых-). 3. «Кошечка» - стойка на ладонях и коленях. 1- выгнуть спинку вверх, голову опустить вниз (сердитая кошечка, вдох), 2 – спинку прогнуть вниз, голову поднять (добрая кошечка, выдох со звуком – мяу-). 4. «Щенок» -и.п. – сидя на полу. 1 – руками взять правую (левую) стопу и дотянуться ею до правого (левого) уха. 2 –и.п. 5. «Змейка»-и.п. –лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1- поднять плечевой пояс, руки выпрямить (вдох). 2 – и.п. - выдох со звуком –шшш-. 6. «Веселые зайчата»- и.п. –о.с. Прыжки на одной ноге в чередовании с ходьбой. 7. П/игра «Котята и щенята» (на ползание и лазание). 8. Д/упражнение «Паровоз» (со звуком –чух-).	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 2-3 раз (по 10-15) 2-3 раза 2-3 раза
3 ч.	Заключительная ходьба.	1 круг

Подвижные игры

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	П/игра «Хоровод зверей» (разные виды ходьбы)	2 раза
2ч.	П/игра «У медведя во бору»; И/уна эмоции «Танец снежинок».	2-3 раза 1-2 раза
3ч.	Д/у «В лесу» (а-ууу) Заключительная ходьба	2-3 раза 1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

	Содержание	Дозировка
1.	«Вырасти большой» - и.п. – лежа на спине, сильно потянуться, подняв руки вверх - позевать.	2-3 раза
2.	«Покачаем куклу» - и.п. – сидя в кровати, согнутую в колени ногу прижать к груди, представляя, что это кукла покачать ее.	3-4 раза
3.	«Часики» - и.п. – о.с. – размахивать руками вперед-назад со словом – тик-так-.	4-6 раз
4.	«Паровоз» - ходьба по комнате или на месте с круговыми движениями рук согнутыми в локтях со звуком –чух-чух-чух.	2-3 раза
5.	«Самомассаж ног и рук»- поглаживание снизу-вверх, пощипывание, вдавливание и снова поглаживание каждой конечности.	
6.	«Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	1 раз
7.	«Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	30-40 сек

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде.

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлекторный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Рекомендуемые подвижные игры в режиме дня 2-й младшей группы

Январь	Февраль
На ходьбу: «Ходьба в паре», «За синей птицей»,	На ходьбу: «Лиса с лисятами», «За синей птицей»,

<p>«Ниточка и иголочка» <i>На бег:</i> «Дети и медведи», «Пух», «Пушинки-снежинки», «Медвежонок» <i>На прыжки:</i> «Зайцы и лиса », «Вороны» <i>На лазание, ползание:</i> «Упрямый ослик», «Котята и щенята» <i>На метание:</i> «Сбей колпак», «Подбрось - поймай», «Перебрасывание мяча в паре» <i>На ориентировку:</i> «Машины», <i>На внимание:</i> «Пол, нос, потолок», «Слушай хлопки», «Зеркало» <i>На воображение:</i> «Поварята», «Огонь и лед» <i>На эмоции:</i> «Снежинки и ветер», «Курица и цыплята» <i>На дыхание:</i> «Ворона», «Плаксы», «Морозный воздух» <i>На релаксацию:</i> «Холодно-жарко», «Шарик» <i>На согласованность:</i> «Лиса с лисятами», «паровоз»</p>	<p>«Ниточка и иголочка» <i>На бег:</i> «Дети и медведи», «Пух», «Мы веселые ребята», «Медвежонок» <i>На прыжки:</i> «Вороны», «Кот и птички» <i>На лазание, ползание:</i> «Котята и щенята», ползание через туннель <i>На метание:</i> «Охотник и утки», «Попади в цель» <i>На внимание:</i> «Летает не летает», «Ладочки, кулачки, солнышко», «Прыгай-хлопай» <i>На воображение:</i> «Хоровод зверей», «Где мы были...» <i>На эмоции:</i> «Танец снежинок», «Я и щенок» <i>На дыхание:</i> «Самолет», «Мычалка» <i>На релаксацию:</i> «Сосулька», «Шалтай-болтай» <i>На согласованность:</i> «Кто в теремочке живет», «Мышеловка»</p>
---	---

Система физкультурно-оздоровительной работы
2 младшая группа (3-4 года)
Март, апрель, май
Утренние гимнастики

Сюжетная «В лесу»

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	2 мин.
2 ч.	1. « <i>Просыпаются все звери и птицы</i> » -и.п.-о.с. голова опущена вниз. 1 – поднять голову, руки вверх, потянуться с глубоким вдохом. 2 –и.п. 2. « <i>Зубастый волк по сторонам озирается</i> » - и.п. – стать, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), руки на уровне груди, пальцы раздвинуты, полусогнуты, напряжены (со звуком –у-у-у-); 2 –и.п. 3. « <i>Медведица ищет своих медвежат</i> » -и.п.- стать, ноги на ширине плеч, ладони рук в замочке за головой. 1-наклон вправо (влево) к ноге (со звуком –ау-ау-); 2- и.п. 4 « <i>Лисичка любит свой хвостом</i> »-и.п. – стать на колени и ладони. 1- повернуться вправо (влево), посмотреть на «хвостик» (со звуком –тяф-тяф-); 2 –и.п. 5. « <i>Ёжики собирают грибы</i> »- и.п. – лежа на спине. 1-3-подтянуть колени к груди, прижать их и поворачиваться с боку на бок. 4-и.п. 6. « <i>Звери и птицы играют в прятки</i> »- и.п. –о.с. 1- присесть, обхватив руками ноги, голову прижать к коленям. 2 –и.п.	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз

	7. «Нам весело» - прыжки : ноги вместе-врозь в чередовании с ходьбой. 8. «Запах леса»- дыхательное упражнение; вдох одной ноздрей, выдох другой (закрывать ноздрию пальчиком).	10-15/2,3 раза 2-3 раза
3 ч.	Заключительная ходьба	1 круг

С предметом (с двумя палочками)

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	2 мин
2 ч.	ОРУ 1. «Мы растем»-и.п. – стать прямо, ноги на ширине ступни, палочки сложить вместе. 1-поднять руки вверх, потянуться; 2- и.п. –(выдох со звуком –уууу-). 2. «Где наши палочки» - и.п. –о.с., руки с палочками за спиной. 1-руки вытянуть вперед, постучать палочкой о палочку (со словом – тук-тук-). 3. «Заводим мотор» -и.п. –стать, ноги на ширине ступни, палочки в кулачках прижаты к груди. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны (со звуком –жжж-); 2 – и.п. 4. «Насос»-и.п. стать, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон вправо (влево), рука скользит по ноге вниз, другая вверх 9со звуком –ссс-); 2 –и.п. 5. «Складочка»- и.п. – сесть на пол, ноги врозь, палочки сложены вместе. 1- наклон вперед, возле носков ног постучать (со словом – тук-тук-); 2-и.п. 6. «Лодочка»-и.п. – лечь на живот, палочки вместе. 1- приподнять над полом плечевой пояс, прямые руки и ноги поднять над полом. 2-и.п. 7. «Спрятались»- и.п. – о.с. 1-присесть в группировке; 2-и.п. 8. П/игра «Переселение лягушек» (прыжки с присеста с продвижением и со звуком –ква-). 9. Д/упражнение «Роза и одуванчик» (вдох носом, выдох, губы трубочкой).	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 6-8 раз 2-3 раза 2-3 раза
3 ч.	Заключительная ходьба.	1 круг

Смешанная «Аэробика для зверят»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, на носках руки к плечам, на наружных сторонах стопы, в полуприседе; Бег обычный, между линиями, с высоким подниманием колен.	До 2 минут
2ч.	1.Гуси шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили, крыльями машут. «Гусята» - и.п. – о.с. - повороты туловища со взмахом рук и со звуком -ш –ш –ш. 2. Пес бежит с шестом, машет в воздухе хвостом. «Собачка» -	4-5 раз 4-5 раз

	и.п. – упор стоя на коленях. Энергичные повороты таза и голеней вправо-влево со звуком –гав. 3. Рак залез на самокат, все вперед, а он назад. «Рачки» - и.п. – стойка на руках и ногах. Движения на руках и ногах назад. 4. Лучшие качели - гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны. «Обезьянки» - и.п. – лежа на животе, вытянуть руки вперед. 1-3 приподнять верхнюю часть туловища, руки, ноги и покачаться. 4 – и. п. 5. Мишка на велосипеде мчится к финишу - к победе. «Медвежата» - и.п. – лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. 6. Тигр прыгнул дальше всех, вот невиданный успех. «Тигрята» - и. п. – о.с. – прыжки с продвижением вперед. 7. «Львенок» - дыхательное упражнение – и.п. – сидя на коленях, открыв широко рот и высунув язык произносить рык. Подвижная игра «Тигры обезьяны» (на бег и лазание)	4-5 раз 4-5 раз 8х3-4 раза 20х2 раза 2-3 раза 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба в игре «За синей птицей»	1-2 раза

Подвижные игры

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	И/у «Лиса с лисятами и сокол» (на разные виды ходьбы) ⁴ Бег враспынную с построением друг за другом.	2 раза 2-3 раза
2ч.	П/игра «Вороны» (на прыжки); И/у «Слушай хлопки» (на внимание).	2-3 раза 2-3 раза
3ч.	Д/у «Трактор» (т-д, т-д); Заключительная ходьба.	2-3 раза 1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

	Содержание	Дозировка
1.	«Мы растем» - и.п. – лежа на спине, сильно потянуться, подняв руки вверх - позевать.	2-3 раза
2.	«Вертушка» - и.п. – стать, ноги на ширине плеч; повороты вправо – влево, руки свободно свисают, со звуком -к-р-х-х-.	3-4 раза
3.	«Сердитые гуси» - и.п. стать, ноги на ширине плеч, руки внизу; наклон вперед, руки отвести назад-вверх, голову держать прямо; со звуком – ш-ш-ш-.	4-6 раз
4.	«Гуси летят» - медленная ходьба поднимая и опуская руки, на выдохе звук –гу-у-у- .	2-3 раза
5.	Самомассаж головы и ушных раковин.	
6.	«Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	1 раз 30-40 сек
7.	«Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;
 Обширное умывание (до локтя);
 Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;
 Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;
 Воздушные ванны в облегченной одежде.

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлекторный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Рекомендуемые подвижные игры в режиме дня 2-й младшей группы

Март	Апрель
<p><i>На ходьбу:</i> «Лиса с лисятами и сокол», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка»</p> <p><i>На бег:</i> «Огуречик, огуречик», «Гнездышко», «Такси», «Медвежонок»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы и лиса», «Бездомный заяц»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Перелетные птицы», «Обезьяны»</p> <p><i>На метание:</i> «Попади в цель», «Подбрось -поймай», «Перебрасывание мяча в паре»</p> <p><i>На ориентировку:</i> «Машины»,</p> <p><i>На внимание:</i> «Пол, нос, потолок», «Слушай хлопки», «Зеркало»</p> <p><i>На воображение:</i> «Поварята», «Танец огня», «Танец птиц»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Я и животное», «Добрые медвежата»</p> <p><i>На дыхание:</i> «Ёжики», «Плаксы», «Вибрация со звуками –а, -о, -и»</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «За синей птицей», «Лиса с лисятами и сокол»</p> <p><i>На бег:</i> «Самолеты звеньями», «Совушка», «Мы веселые ребята»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы и волк», «Бездомный заяц»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Перелетные птицы», «Обезьяны»</p> <p><i>На метание:</i> «Попади в цель», «Подбрось -поймай», «Перебрасывание мяча в паре»</p> <p><i>На равновесие:</i> «Часовой», «Цапля»</p> <p><i>На внимание:</i> «Ручьи и озера», «Зеркало», «Ровным кругом»</p> <p><i>На воображение:</i> «Жизнь леса», «Жизнь луга»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Жмурки», «Солнышко и дождик»</p> <p><i>На дыхание:</i> «В лесу», «Трактор»</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Ракушка», «Бросание</p>

<p><i>На релаксацию:</i> «Холодно-жарко», «зернышко»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Коршун и наседка», «Подарки»</p>	<p>камешков»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Коршун и наседка», «Мышеловка»</p>
--	--

<p>Май</p> <p><i>На бег: На ходьбу:</i> «Лиса с лисятами и сокол», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка»</p> <p><i>На бег:</i> «Огуречик, огуречик», «Гнездышко», «Такси», «Медвежонок»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы и лиса », «Бездомный заяц»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Перелетные птицы», «Обезьяны»</p> <p><i>На метание:</i> «Попади в цель», «Подбрось -поймай», «Перебрасывание мяча в паре»</p> <p><i>На ориентировку:</i> «Машины»,</p> <p><i>На внимание:</i> «Пол, нос, потолок», «Слушай хлопки», «Зеркало»</p> <p><i>На воображение:</i> «Поварята», «Ганец огня», «Ганец птиц»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Я и животное», «Добрые медвежата»</p> <p><i>На дыхание:</i> «Ёжики», «Плаксы», «Вибрация со звуками –а, -о, -и»</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Холодно-жарко», «зернышко»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Коршун и наседка», «Подарки»</p>
--

Система физкультурно-оздоровительной работы

Утренняя гимнастика - средняя группа (4-5 года) (Сентябрь, октябрь)

С предметом (с двумя палочками)

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	2 мин
2 ч.	1. « <i>Мы растем</i> »-и.п. – стать прямо, ноги на ширине ступни, палочки сложить вместе. 1-поднять руки вверх, потянуться; 2-и.п. –(выдох со звуком –уууу-). 2. « <i>Где наши палочки</i> » - и.п. –о.с., руки с палочками за спиной. 1-руки вытянуть вперед, постучать палочкой о палочку (со словом –тук-тук-). 3. « <i>Заводим мотор</i> » -и.п. –стать, ноги на ширине ступни, палочки в кулачках прижаты к груди. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны (со звуком –жжж-); 2 – и.п. 4. « <i>Насос</i> »-и.п. стать, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон вправо (влево), рука скользит по ноге вниз, другая вверх 9со звуком –ссс-); 2 –и.п. 5. « <i>Складочка</i> »- и.п. – сесть на пол, ноги врозь, палочки сложены вместе. 1- наклон вперед, возле носков ног постучать (со словом –тук-тук-); 2-и.п. 6. « <i>Лодочка</i> »-и.п. – лечь на живот, палочки вместе. 1- приподнять над полом плечевой пояс, прямые руки и ноги поднять над полом. 2-и.п. 7. « <i>Спрятались</i> »- и.п. – о.с. 1-присесть в группировке; 2-и.п. 8. П/игра « <i>Переселение лягушек</i> » (прыжки с присеста с продвижением и со звуком –ква-). 9. Д/упражнение « <i>Роза и одуванчик</i> » (вдох носом, выдох, губы трубочкой).	4-5раз 4-5 раз 4-5раз 4-5 раз 4-5раз 4-5раз 4-5 раз 2-3раза 2-3 раза
3 ч.	Заключительная ходьба.	1 круг

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Ниточка и иголочка». П/ирга «Карусель» (на бег).	2-3 раза до 1 мин.
2ч.	П/игра «Лягушата» (на прыжки с бегом). П/игра «Дожди» (на эмоции)	2-3 раза 1-2 раза
3ч.	Д/у «Разгоним тучи»; Заключительная ходьба в игре «За синей птицей».	2-3 раза 1-2 раза

Сюжетная: «Обезьянки - шалунишки»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, на носках, змейкой Бег – враспынную с построением в колонну по одному	До 1,5 мин
2 ч.	ОРУ 1. « <i>Обезьянки проснулись</i> » - и.п. о.с. 1-2 потянулись	4-5 раза

	<p>с зевотой; 3-4 и.п. ;</p> <p>2. «Обезьянки играют с лапками» - и.п. – о.с. руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулачок.</p> <p>1- 2 – руки в стороны, пальцы разжать; 3-4 и.п.</p> <p>3. «Обезьянки любят дразниться» - и.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты. 1-2 – наклон вправо (влево) пальцы разжать, губы растянуть в улыбке; 3-4 исходное положение.</p> <p>4.«Любопытные обезьянки» и.п. – сидя на пятках, руки опустить на пол как можно дальше. 1-2 – не отрывая колени и ладони от пола перенести туловище вперед, прогнуться в спине. 3-4 – и.п.</p> <p>5.«Обезьянки замерзли» - и.п. – сидя на полу, ноги прямые. 1-4 – наклон вперед с хлопками от бедра к стопам. 5-8 – выпрямиться с хлопками по ногам от стоп к бедрам.</p> <p>6. «Обезьянки играют в прятки» - и.п.-о.с. 1-2 присесть, обхватить ноги руками, голову опустить на колени. 3-4 – на сигнал «Где обезьянки» - выпрямиться в прыжке со словами «Вот они».</p> <p>7. Дыхательное упражнение «Вибрация со звуком –а»</p>	<p>4-5раза</p> <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p>
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Смешанная

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	<p>Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой;</p> <p>Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.</p>	
2 ч.	<p>1. «Вырасти большой» -и.п. –о.с. 1- поднять руки вверх , потянуться с глубоким вдохом; 2 – и.п. , выдох со звуком –уууу-.</p> <p>2. «Вертушка» - и.п. –ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-6 – повороты вправо-влево, руки свободны (со звуком –крых-).</p> <p>3. «Кошечка» - стойка на ладонях и коленях. 1- выгнуть спинку вверх, голову опустить вниз (сердитая кошечка, вдох), 2 – спинку прогнуть вниз, голову поднять (добрая кошечка, выдох со звуком –мяу-).</p> <p>4. «Щенок» -и.п. – сидя на полу. 1 – руками взять правую (левую) стопу и дотянуться ею до правого (левого) уха.</p> <p>2 –и.п.</p> <p>5. «Змейка»-и.п. –лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1- поднять плечевой пояс, руки выпрямить (вдох).</p> <p>2 – и.п. - выдох со звуком –шшш-.</p> <p>6. «Веселые зайчата»- и.п. –о.с. Прыжки на одной ноге в чередовании с ходьбой.</p> <p>7. Пигра «Котята и щенята» (на ползание и лазание).</p> <p>8. Д/упражнение «Паровоз» (со звуком –чух-).</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раз (по10-15)</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>
3 ч.	Заключительная ходьба.	1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

№	Содержание	Дозировка
1.	«Потягушки» - и.п. – лежа на спине, сильно потянуться, подняв руки вверх - позевать.	2-3 раза
2.	«Качалочка» - и.п. – лежа на спине, согнуть ноги в коленях, прижать	3-4 раза

	их к животу обхватив руками, подбородок прижать к груди. Перекатываться вправо-влево.	
3.	«Щенок» - и.п. – сидя, двумя руками взять правую (левую) стопу и подтянуть у уху со звуком «тяф-тяф».	4-5раза
4.	«Петушок» - и.п. – стоя на полу в основной стойке. Поднимая и опуская руки в стороны, высоко поднимать ноги согнутые в колени со звуком «ку-ка-ре-ку».	4-5раза
5.	«Самомассаж ног и рук»- поглаживание снизу-вверх, пощипывание, вдавливание и снова поглаживание каждой конечности.	1 раз
6.	«Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	30-40 сек
7.	«Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Занятия физической культурой и гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлекторный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в течении дня

Сентябрь	Октябрь
На ходьбу: «Найди пару», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка» На бег: «Самолеты»,	На ходьбу: «Найди пару», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка», «Золотые ворота»

<p>«Лохматый пес», «Хитрая лиса», «У медведя во бору» <i>На прыжки:</i> «Кот и птички», «Лягушата», «Воробушки и автомобиль» <i>На лазание, ползание:</i> «Смелые мыши», «Кролики», «Перелетные птицы» <i>На метание:</i> «Кто дальше бросит», «Добрось до предмета» <i>На равновесие:</i> «Часовой», «Замри» <i>На ориентировку:</i> «Найди свой цвет», «Найди где спрятано» <i>На внимание:</i> «Прыгай-хлопай», «Слушай хлопки» <i>На воображение:</i> «Солнышко», «Где мы были...» <i>На эмоции:</i> «Добрые и злые котят», «Наседка и цыплята» <i>На дыхание:</i> «Шалтай-болтай», «Шарик» <i>На релаксацию:</i> «Опенок», «Остров плакс» <i>На согласованность:</i> «Подарки», «Зайка серый умывается»</p>	<p><i>На бег:</i> «Пилоты», «Лохматый пес», «Петух», «У медведя во бору» <i>На прыжки:</i> «Кот и птички», «Лягушата», «Зайцы и лиса» <i>На лазание, ползание:</i> «Котят и щенята», «Кролики», «Перелетные птицы» <i>На метание:</i> «Кто дальше бросит», «Посади самолет на аэродром» <i>На равновесие:</i> «Цапля», «Часовой» <i>На ориентировку:</i> «Найди свой домик», «Найди себе пару» <i>На внимание:</i> «Прыгай-хлопай», «Слушай хлопки», «Ладочки, кулачки, солнце» <i>На воображение:</i> «Хоровод зверей», «Осенний листок (мотылек)», «Кто в избушке живет», «Наседка и цыплята» <i>На эмоции:</i> «Дожди», «Лужа», «Добрые котят», <i>На дыхание:</i> «Разгоним тучи», Рисуем дыханием: солнце, тучи и дождик. <i>На релаксацию:</i> «Шарик», «Опенок» <i>На согласованность:</i> «Карусель», «Подарки», «Мышеловка»</p>
--	--

**Утренняя гимнастика - средняя группа (4-5 года)
(Ноябрь, декабрь)**

Комплекс с предметами (кубиками)

Часть	Содержание	Дозировка
1.	Ходьба друг за другом, на носках – руки в стороны (лисички), с высоким подниманием колен (цапли). Бег обычный, боковой галоп, подскоки. Построение в 2 звена с взятием по 2 кубика.	До 2 минут
2.	ОРУ комплекс с кубиками 1.«Глазки» (кинезиологическое упражнение) и.п. – о.с.- глазки влево, глазки в право, вверх и вниз, и все с начало повтори. 2. «Громко хлопни» - и.п. – о.с. 1 – руки с кубиками развести в стороны; 2 – руки соединить и стукнуть кубик о кубик со словом «тук». 3. «Покажи кубики» - и.п. – о.с. 1-3 поднять руки с кубиками вверх и покрутить ими; 4 – и.п. 4. «Наклонись и постучи» - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены. 1-3 – наклониться к полу, постучать кубиком о кубик. 4 – и.п. 5. «Лошадка»-и.п. – о.с. – 1-3 поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, кубиком дотронуться до колена и щелкнуть языком; 4 - и.п. 6. «Веселые ребята»-и.п. – о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой, постукивание кубик о кубик. 7. Д/упражнение «Запах осени».	2-3 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 8x2 раза 2-3 раза

3.	Заключительная ходьба в игре «За синей птицей»	2 раза
----	--	--------

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Лиса с лисятами и сокол». П/игра «Самолеты» (на бег).	2-3 раза до 1 мин.
2ч.	П/игра «Кот и птички» (на прыжки с бегом). П/игра «Найди свой цвет» (на внимание).	2-3 раза 1-2 раза
3ч.	Д/у «Шалтай-болтай»; Заклучительная ходьба.	2-3 раза 1-2 раза

Сюжетная «У бабушки в деревне»

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	2 мин
2 ч.	1. «Петушок проснулся» - и.п.-о.с. 1-2 потянуться вверх с глубоким вдохом, на выдохе пропеть (-ку-ка-ре-ку-); и.п. 2. «Индюк грозно осматривает свои владения»- и.п. –стать, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны (со звуком -клё-клё-клё); 2 –и.п. 3. «Гуси сердитые» - и.п. – то же. 1- наклон вперед, голову поднять вверх, руки отвести назад-вверх (со звуком – ш-ш-ш-). 2- и.п. 4. «Лошадка проснулась, с ноги на ногу переступает» - и.п.-о.с. 1- поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, прижать ее руками к животу (со звуком –и-го-го); 2- и.п. 5. «Кошечка лакает молоко»-и.п. –стать в упоре на коленях и ладонях. 1- согнуть руки в локтях, наклониться к воображаемому блюду; 2 – и.п. 6. «Цыплята играют в прятки»- и.п. –о.с. 1- присесть в группировке. 2 – (Где цыплята?) - и.п. 7. «Нам весело» - и.п.- о.с. Прыжки на двух ногах вперед-назад. 8. «Сдуй одуванчик» - дыхательное упражнение. Вдох носом, резкий выдох через губы трубочкой.	4 раз 4 раз 4 раз 4 раз 4 раз 4 раз 10-15/2 раза 2-3 раза
3 ч.	Заклучительная ходьба.	1 круг

Смешанная «Аэробика для зверят»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, на носках руки к плечам, на наружных сторонах стопы, в полуприседе; Бег обычный, между линиями, с высоким подниманием колен.	До 2 минут
2ч.	1.Гуси шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили, крыльями машут. «Гусята» - и.п. – о.с. - повороты туловища со взмахом рук и со звуком -ш –ш –ш. 2. Пес бегаёт с шестом, машет в воздухе хвостом. «Собачка» - и.п. – упор стоя на коленях. Энергичные повороты таза и голеней вправо-влево со звуком –гав.	3-4 раз 4-5 раз

	3. Рак залез на самокат, все вперед, а он назад. «Рачки» - и.п. – стойка на руках и ногах. Движения на руках и ногах назад. 4. Лучшие качели - гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны. «Обезьянки» - и.п. – лежа на животе, вытянуть руки вперед. 1-3 приподнять верхнюю часть туловища, руки, ноги и покачаться. 4 – и. п. 5. Мишка на велосипеде мчится к финишу - к победе. «Медвежата» - и.п. – лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. 6. Тигр прыгнул дальше всех, вот невиданный успех. «Тигрята» - и. п. – о.с. – прыжки с продвижением вперед. 7. «Львенок» - дыхательное упражнение – и.п. – сидя на коленях, открыв широко рот и высунув язык произносить рык. Подвижная игра «Тигры обезьяны» (на бег и лазание)	4 раз 3-4раз 4x3-3 раза 15x2 раза 2-3 раза 2-3 раза
Зч.	Заключительная ходьба в игре «За синей птицей»	1-2 раза

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

№	Содержание	Дозировка
1.	«Червячок» - и.п. – лежа на спине, ноги вместе, прямые руки за головой; ноги тянем в одну сторону, руки, перебирая пальцами – в другую сторону.	2-3 раза
2.	«Ехали медведи на велосипеде» - и.п. – лежа на спине – поднять вверх ноги и руки, перебирая ими имитировать езды на велосипеде.	3-4 раза
3.	«Покачаем куклу» - и.п. – сидя в кровати, согнутую в колени ногу прижать к груди, представляя, что это кукла покачать ее.	4-6 раз
4.	«Насос» - и.п. – о.с. Наклониться вправо-влево со звуком (с-с-с-), руки скользят вдоль туловища.	4-6 раз
5.	«Самомассаж ног и рук»- поглаживание снизу-вверх, пощипывание, вдавливание и снова поглаживание каждой конечности.	4-6 раз
6.	«Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	1 раз
7.	«Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	30-40 сек

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде.

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлекторный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды

		на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корригирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в течении дня

Ноябрь	Декабрь
<p><i>На ходьбу:</i> «За синей птицей», «Ниточка и иголочка», «Золотые ворота»</p> <p><i>На бег:</i> «Петух», «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы в огороде», «Кот и птички»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Котята и щенята», «Кролики», «Перелетные птицы»</p> <p><i>На метание:</i> «Кто дальше бросит», «Добрось до предмета», «Попади в цель»</p> <p><i>На равновесие:</i> «Дерево», «Часовой»</p> <p><i>На ориентировку:</i> «Найди свой домик», «Найди себе пару»</p> <p><i>На внимание:</i> «Пол, нос, потолок», «Слушай хлопки», «Ладочки, кулачки, солнце»</p> <p><i>На воображение:</i> «Кувшинчик», «Кто в избушке живет»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Я и котенок», «Лужа»</p> <p><i>На дыхание:</i> «Разгоним тучи», «Снежинка»</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Холодно-жарко», «Шарик»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Карусель», «Подарки», «Мышеловка»</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «Найди пару», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка»</p> <p><i>На бег:</i> «Дети и медведи», «Самолеты», «Цветные автомобили», «Медвежонок»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы в огороде», «Вороны»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Пастух и стадо», «Котята и щенята»</p> <p><i>На метание:</i> «Охотники и звери», «Меткий стрелок», «Брось в цель»</p> <p><i>На равновесие:</i> «Звезда», «Лошадка»</p> <p><i>На внимание:</i> «Пол, нос, потолок», «Слушай хлопки», «Зеркало»</p> <p><i>На воображение:</i> «Облака», «Снежинки-пушинки»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Веселые зайчата», «Веселые медвежата», «Веселые котята»</p> <p><i>На дыхание:</i> «Трубач», «Сдуй снежинку»</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Мороженое», «Штанга»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Карусель», «Подарки», «Мышеловка»</p>

**Утренняя гимнастика - средняя группа (4-5 года)
(Январь, февраль)**

С предметом (с двумя палочками)

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	2 мин
2 ч.	1. «Мы растем»-и.п. – стать прямо, ноги на ширине ступни, палочки сложить вместе. 1-поднять руки вверх, потянуться; 2- и.п. –(выдох со звуком –уууу-). 2. «Где наши палочки» - и.п. –о.с., руки с палочками за спиной. 1-руки вытянуть вперед, постучать палочкой о палочку (со словом – тук-тук-). 3. «Заводим мотор» -и.п. –стать, ноги на ширине ступни, палочки в кулачках прижаты к груди. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны (со звуком –жжж-); 2 – и.п. 4. «Насос»-и.п. стать, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон вправо (влево), рука скользит по ноге вниз, другая вверх 9со звуком –ссс-); 2 –и.п. 5. «Складочка»- и.п. – сесть на пол, ноги врозь, палочки сложены вместе. 1- наклон вперед, возле носков ног постучать (со словом – тук-тук-); 2-и.п. 6. «Лодочка»-и.п. – лечь на живот, палочки вместе. 1- приподнять над полом плечевой пояс, прямые руки и ноги поднять над полом. 2-и.п. 7. «Спрятались»- и.п. – о.с. 1-присесть в группировке; 2-и.п. 8. П/игра «Переселение лягушек» (прыжки с присеста с продвижением и со звуком –ква-). 9. Д/упражнение «Роза и одуванчик» (вдох носом, выдох, губы трубочкой).	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 6-8 раз 2-3 раза 2-3 раза
3 ч.	Заключительная ходьба.	1 круг

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Кто, кто в теремочке живет?»; И/у на внимание «Бег врассыпную» (с построением)	2-3 раза до 1 мин.
2ч.	П/игра «Зайцы и лиса» (на прыжки); И/у на эмоции «Добрые котята».	2-3 раза 1-2 раза
3ч.	Д/у «Шарик»; Заключительная ходьба	2-3 раза 1-2 раза

Сюжетная: «Медвежонок Умка»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	До 2 минут
2ч.	1. «Где Умка»-и.п. – о.с. 1 – поворот головы вправо (влево) глубокий вдох носом и медленный выдох через рот. 2 – и.п. 2. «Мама медведица ищет Умку» и.п. –о.с. 1-2 подняться на носках, приложить правую ладонь ко	3-4 раза 4 раза

	<p>лбу, повернуться в правую сторону. 3-4 и. п.; то же влево.</p> <p>3. «Северное сияние» - и.п. – о.с. 1-3 – поднять руки вверх и наклоняясь вправо-влево рисуем руками северное сияние. 4 – и.п.</p> <p>4. «Заглянем в прорубь, может Умка ловит рыбу?» и.п. сидя на полу, прямые ноги в стороны. 1- наклониться вперед, ладони опустить на пол как можно дальше (заглянули в прорубь). 2 – и.п.</p> <p>5. «В прорубе плавает рыбка» - и.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-3 – приподнять плечевой пояс, руки отвести назад-вверх, ноги прямые прижать к полу. 4 – и.п.</p> <p>6. «Умка с друзьями качаются в снегу» - и.п. – лежа на спине. 1-5 – сгруппироваться, перекатываться с бока на бок. 6 – и.п.</p> <p>7. «Веселые медвежата» - и.п. – о.с. Подскоки на двух ногах с поворотами кругом.</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Смешинка» (по Лазареву М.Л.) Медвежатам весело и они смеются: ха-ха-ха, хо-хо-хо, хи-хи-хи.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>20x2 раза</p> <p>2-3 раза</p>
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Смешанная - без предмета

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	1,5 - 2 минут
2 ч.	<p>1. «Вырасти большой» -и.п. –о.с. 1- поднять руки вверх , потянуться с глубоким вдохом; 2 – и.п. , выдох со звуком –уууу-.</p> <p>2. «Вертушка» - и.п. –ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-6 – повороты вправо-влево, руки свободны (со звуком –крых-).</p> <p>3. «Кошечка» - стойка на ладонях и коленях. 1- выгнуть спинку вверх, голову опустить вниз (сердитая кошечка, вдох), 2 – спинку прогнуть вниз, голову поднять (добрая кошечка, выдох со звуком – мяу-).</p> <p>4. «Щенок» -и.п. – сидя на полу. 1 – руками взять правую (левую) стопу и дотянуться ею до правого (левого) уха. 2 –и.п.</p> <p>5. «Змейка»-и.п. –лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1- поднять плечевой пояс, руки выпрямить (вдох). 2 – и.п. - выдох со звуком –шшш-.</p> <p>6. «Веселые зайчата»- и.п. –о.с. Прыжки на одной ноге в чередовании с ходьбой.</p> <p>7. П/игра «Котята и щенята» (на ползание и лазание).</p> <p>8. Д/упражнение «Паровоз» (со звуком –чух-).</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раз (по 10-15)</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>
3 ч.	Заклучительная ходьба.	1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

	Содержание	Дозировка
1.	«Вырасти большой» - и.п. – лежа на спине, сильно потянуться, подняв	2-3 раза

2.	руки вверх - позевать. «Покачаем куклу» - и.п. – сидя в кровати, согнутую в колени ногу прижать к груди, представляя, что это кукла покачать ее.	3-4 раза
3.	«Часики» - и.п. – о.с. – размахивать руками вперед-назад со словом – тик-так-.	4-6 раз
4.	«Паровоз» - ходьба по комнате или на месте с круговыми движениями рук согнутыми в локтях со звуком –чух-чух-чух.	2-3 раза
5.	«Самомассаж ног и рук»- поглаживание снизу-вверх, пощипывание, вдавливание и снова поглаживание каждой конечности.	1 раз
6.	«Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	30-40 сек
7.	«Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде.

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлекторный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в режиме дня

Январь	Февраль
<p>На ходьбу: «Ходьба в паре», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка»</p> <p>На бег: «Дети и медведи», «Пух», «Пушинки-снежинки», «Медвежонок»</p>	<p>На ходьбу: «Лиса с лисятами», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка»</p> <p>На бег: «Дети и медведи», «Пух», «Мы веселые ребята», «Медвежонок»</p>

<p><i>На прыжки:</i> «Зайцы и лиса», «Вороны» <i>На лазание, ползание:</i> «Упрямый ослик», «Котята и щенята» <i>На метание:</i> «Сбей колпак», «Подбрось - поймай», «Перебрасывание мяча в паре» <i>На ориентировку:</i> «Машины», <i>На внимание:</i> «Пол, нос, потолок», «Слушай хлопки», «Зеркало» <i>На воображение:</i> «Поварята», «Огонь и лед» <i>На эмоции:</i> «Снежинки и ветер», «Курица и цыплята» <i>На дыхание:</i> «Ворона», «Плаксы», «Морозный воздух» <i>На релаксацию:</i> «Холодно-жарко», «Шарик» <i>На согласованность:</i> «Лиса с лисятами», «паровоз»</p>	<p><i>На прыжки:</i> «Вороны», «Кот и птички» <i>На лазание, ползание:</i> «Котята и щенята», ползание через туннель <i>На метание:</i> «Охотник и утки», «Попади в цель» <i>На внимание:</i> «Летает не летает», «Ладочки, кулачки, солнышко», «Прыгай-хлопай» <i>На воображение:</i> «Хоровод зверей», «Где мы были...» <i>На эмоции:</i> «Танец снежинок», «Я и щенок» <i>На дыхание:</i> «Самолет», «Мычалка» <i>На релаксацию:</i> «Сосулька», «Шалтай-болтай» <i>На согласованность:</i> «Кто в теремочке живет», «Мышеловка»</p>
---	--

**Утренняя гимнастика - средняя группа (4-5 года)
(Март, апрель, май)**

С предметом (с двумя кубиками)

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, на носках, по узкой дорожке с перешагиванием через плоскостные предметы; Бег – в быстром и медленном темпе.	До 1,5 мин
2ч.	1.«Глазки» (кинезиологическое упражнение) и.п. – о.с.- глазки влево, глазки в право, вверх и вниз, и все с начало повтори. 2. «Громко хлопни» - и.п. – о.с. 1 – руки с кубиками развести в стороны; 2 – руки соединить и стукнуть кубик о кубик со словом «тук». 3. «Покажи кубики» - и.п. – о.с. 1-3 поднять руки с кубиками вверх и покрутить ими; 4 – и.п. 4. «Наклонись и постучи» - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены. 1-3 – наклониться к полу, постучать кубиком о кубик. 4 – и.п. 5. «Лошадка»-и.п. – о.с. – 1-3 поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, кубиком дотронуться до колена и щелкнуть языком; 4 - и.п. 6. «Веселые ребята»-и.п. – о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой, постукивание кубик о кубик. 7. П/игра «Самолеты» (бег) 8. Д/упражнение «Полет в космос» (со звуком –ааа-).	2-3 раза 4-5 раза 4-5 раза 4-5 раза 4-5 раза 8x2 раза 2 раза 1-2 раза
3ч	Заключительная ходьба в игре «За синей птицей»	2 раза

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
---	--------------------------------	-----------

1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Хоровод зверей»; П/игра «Перелетные птицы» (на бег).	2-3 раза 2-3 раза
2ч.	П/игра «Вороны» (на прыжки); П/Игра «Летает, не летает» (на внимание).	2-3 раза 1-2 раза
3ч.	Д/у «Трубач»; П/игра «За синей птицей»	2-3 раза 1-2 раза

Сюжетная «В лесу»

Часть	Содержание	Дозировка
1 ч.	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стопы, змейкой; Бег обычный, змейкой между предметами, с высоким подниманием колен.	2 мин.
2 ч.	1. « <i>Просыпаются все звери и птицы</i> » -и.п.-о.с. голова опущена вниз. 1 – поднять голову, руки вверх, потянуться с глубоким вдохом. 2 –и.п. 2. « <i>Зубастый волк по сторонам озирается</i> » - и.п. – стать, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), руки на уровне груди, пальцы раздвинуты, полусогнуты, напряжены (со звуком –у-у-у-); 2 –и.п. 3. « <i>Медведица ищет своих медвежат</i> » -и.п.- стать, ноги на ширине плеч, ладони рук в замочке за головой. 1-наклон вправо (влево) к ноге (со звуком –ау-ау-); 2- и.п. 4 « <i>Лисичка любит свой хвостом</i> »-и.п. – стать на колени и ладони. 1- повернуться вправо (влево), посмотреть на «хвостик» (со звуком –тяф-тяф-); 2 –и.п. 5. « <i>Ёжики собирают грибы</i> »- и.п. – лежа на спине. 1-3-подтянуть колени к груди, прижать их и поворачиваться с боку на бок. 4-и.п. 6. « <i>Звери и птицы играют в прятки</i> »- и.п. –о.с. 1- присесть, обхватив руками ноги, голову прижать к коленям. 2 –и.п. 7. « <i>Нам весело</i> » - прыжки : ноги вместе-врозь в чередовании с ходьбой. 8. « <i>Запах леса</i> »- дыхательное упражнение; вдох одной ноздрей, выдох другой (закрывать ноздрю пальчиком).	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 10-15/2,3 2-3 раза
3 ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Смешанная «Аэробика для зверят»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, на носках руки к плечам, на наружных сторонах стопы, в полуприседе; Бег обычный, между линиями, с высоким подниманием колен.	До 2 минут
2ч.	1.Гуси шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили, крыльями машут. « <i>Гусята</i> » - и.п. – о.с. - повороты туловища со взмахом рук и со звуком -ш –ш –ш. 2. Пес бега с шестом, машет в воздухе хвостом. « <i>Собачка</i> » - и.п. – упор стоя на коленях. Энергичные повороты таза и голеней вправо-влево со звуком –гав. 3. Рак залез на самокат, все вперед, а он назад. « <i>Рачки</i> » - и.п. – стойка на руках и ногах. Движения на руках и ногах назад. 4. Лучшие качели - гибкие лианы. Это с колыбели знают	5-6 раз 5-6 раз 4-5 раз 5-6 раз

	<p>обезьяны. «Обезьянки» - и.п. – лежа на животе, вытянуть руки вперед. 1-3 приподнять верхнюю часть туловища, руки, ноги и покачаться. 4 – и. п. 5. Мишка на велосипеде мчится к финишу - к победе. «Медвежата» - и.п. – лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. 6. Тигр прыгнул дальше всех, вот невиданный успех. «Тигрята» - и. п. – о.с. – прыжки с продвижением вперед. 7. «Львенок» - дыхательное упражнение – и.п. – сидя на коленях, открыв широко рот и высунув язык произносить рык. Подвижная игра «Тигры и обезьяны» (на бег и лазание)</p>	<p>8х3-4 раза 20х2 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>
3ч.	Заключительная ходьба в игре «За синей птицей»	1-2 раза

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

	Содержание	Дозировка
1.	«Мы растем» - и.п. – лежа на спине, сильно потянуться, подняв руки вверх - позевать.	3-4 раза
2.	«Вертушка» - и.п. – стать, ноги на ширине плеч; повороты вправо – влево, руки свободно свисают, со звуком -к-р-х-х-.	3-4 раза
3.	«Сердитые гуси» - и.п. стать, ноги на ширине плеч, руки внизу; наклон вперед, руки отвести назад-вверх, голову держать прямо; со звуком – ш-ш-ш-.	4-6 раз
4.	«Гуси летят» - медленная ходьба поднимая и опуская руки, на выдохе звук –гу-у-у- .	5-6 раза
5.	Самомассаж головы и ушных раковин.	
6.	«Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	1 раз 30-40 сек
7.	«Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде.

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлекторный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.

6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в режиме дня

Март	Апрель
<p><i>На ходьбу:</i> «Лиса с лисятами и сокол», «За синей птицей», «Ниточка и иголочка»</p> <p><i>На бег:</i> «Огуречик, огуречик», «Гнездышко», «Такси», «Медвежонок»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы и лиса», «Бездомный заяц»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Перелетные птицы», «Обезьяны»</p> <p><i>На метание:</i> «Попади в цель», «Подбрось -поймай», «Перебрасывание мяча в паре»</p> <p><i>На ориентировку:</i> «Машины»,</p> <p><i>На внимание:</i> «Пол, нос, потолок», «Слушай хлопки», «Зеркало»</p> <p><i>На воображение:</i> «Поварята», «Танец огня», «Танец птиц»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Я и животное», «Добрые медвежата»</p> <p><i>На дыхание:</i> «Ёжики», «Плаксы», «Вибрация со звуками –а, -о, -и»</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Холодно-жарко», «зернышко»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Коршун и наседка», «Подарки»</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «За синей птицей», «Лиса с лисятами и сокол»</p> <p><i>На бег:</i> «Самолеты звеньями», «Совушка», «Мы веселые ребята»</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы и волк», «Бездомный заяц»</p> <p><i>На лазание, ползание:</i> «Перелетные птицы», «Обезьяны»</p> <p><i>На метание:</i> «Попади в цель», «Подбрось -поймай», «Перебрасывание мяча в паре»</p> <p><i>На равновесие:</i> «Часовой», «Цапля»</p> <p><i>На внимание:</i> «Ручьи и озера», «Зеркало», «Ровным кругом»</p> <p><i>На воображение:</i> «Жизнь леса», «Жизнь луга»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Жмурки», «Солнышко и дождик»</p> <p><i>На дыхание:</i> «В лесу», «Трактор»</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Ракушка», «Бросание камешков»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Коршун и наседка», «Мышеловка»</p>

Май

Система физкультурно-оздоровительной работы

Утренняя гимнастика - старшая группа (5-6 года) (Сентябрь, октябрь)

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Ниточка - иголочка» Бег на внимание: 1 хлопок - бег; 2 хлопка - подскоки с хлопками над головой и за спиной; 3 хлопка - «боковой галоп».	2-3 раза 1,5 мин.
2ч.	И/у «Ровным кругом» (упражнения); П/игра «Кот Васька» (на бег); П/игра «Цапля и лягушки» (на прыжки); Д/у «Сердитый ёжик»	3-5 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза
3ч.	Заключительная ходьба в игре «За синей птицей»	1 круг

Коррекционная гимнастика

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с мешочком на голове, высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа и направления.	2 минуты
2ч.	1. « <i>Мы растем</i> » - и.п. – лежа на спине, потянуться. 2. « <i>Группировка</i> » - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнутые в коленях ноги обхватить руками и прижать к груди, голову положить на колени. 3. « <i>Маленький мостик</i> » - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – упор на пятки и плечи – поднять спину, ягодицы. 4. « <i>Ножницы</i> » - и.п. – лежа на спине, ладони в замочке под головой. 1- 7 поднять ноги и развести их врозь, затем накрест; 8 – и.п. 5. « <i>Поза горы</i> »-и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке над головой, ладонями вверх. 1-3 потянуться вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку, шею не напрягать. 4 – и.п. 6. « <i>Вертушка</i> » - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-7- повороты туловища вправо-влево, руки свободны со звуком –к-х-р-р- . 8 – и.п. 7. Массаж спины « <i>Дождик</i> » друг другу. 8. Дыхательное упражнение « <i>Шалтай-болтай</i> »	5-8 раз 5-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 4-6 раз 1 раз 1 раз
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Сюжетная Комплекс «Утро в лесу»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления.	От 2 до 3 минут

2ч.	1. «Все звери просыпаются» - и.п. – о.с. – голова опущена. 1-3 поднять голову, через стороны руки вверх, потянуться с зевотой. 4 – и.п.	6 раз
	2. «Зубастый волк по сторонам озирается» - и.п. –ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – повороты туловища вправо (влево), руки в стороны, пальцы рук напряжены, губы в улыбке со звуком – р-р-р-.	6 раз
	3. «Медведица ищет своих медвежат» - и.п.- стать, ноги на ширине плеч, ладони в замочке за головой. 1-2 – наклон вправо (влево) со звуком –ау-.	6 раз
	4. «Лисичка с утра своим хвостом любит» -и.п. – стать на колени, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо. Правой рукой дотянуться до правой ступни. 3-4 и.п. То же влево.	6 раз
	5. «Птенцы ждут свою маму» - и. п. – сидя на полу, стопы соединить, ладони в замочке опустить под стопы, голову опустить на грудь. 1-2 – поднять голову, выпрямить спину, повернуть голову вправо (влево) и «выглянуть» из гнезда со звуком - чик-чирик-. 3-4 - и.п.	6 раз
	6. «Змейка» - и.п. – лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1-3 поднять плечевой пояс на прямых руках (вдох). 4- и.п. со звуком – ш-ш-ш-.	6 раз
	7. «Улитка» -и.п. – лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1-2 – согнуть ноги в коленях и подняв плечевой пояс, головой дотянуться до стоп. 3-4 и.п.	6 раз
	8. «Ёжики собирают грибы» - и.п. – лежа на спине. 1 – 7 подтянуть ноги согнутые в коленях к груди и обхватить их руками, делать перекаты вправо-влево, вверх-вниз. 8 – и.п.	6 раз
	9. «Нам весело, что так много зверей у нас в лесу» - и.п. – о.с. – прыжки на одной ноге с чередованием с ходьбой.	30 х 2р
	10. Дыхательное упражнение - вибрация со звуками –а, -и, -ы.	2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба в игре «Лиса с лисятами и сокол»	1-2 раза

Смешанная Комплекс с обручем

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе, на внешней стороне стопы. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления, скрест.	От 2 до 3 минут
2ч.	1.И.п. – стойка, обруч в руках вертикально перед грудью. 1-2- поднять обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу отставить назад. 3-4- и.п.	6 раз
	2.И.п.- тоже. 1-2- поворот вправо (влево), руки с обручем вытянуть вперед. 3-4- и.п.	6 раз
	3.И.п.- о.с. 1-3 – поднять обруч вверх о пролезть через него. 4- и.п.	6 раз
	4.И.п.- сидя на полу в обруче, стопы соединены, колени в стороны, ладони в замочке под стопами, плечи опущены. 1-3- выпрямить спину, взмахи коленями вверх – вниз (бабочка). 4 – и.п.	6 раз

	5. <i>И.п.</i> – сидя, ноги прямые, обруч в руках. 1-3 – зацепить обруч носками ног, приподнять ноги от пола. 4 – и.п.	6 раз
	6. <i>И.п.</i> – стойка на коленях внутри обруча, находящегося на уровне пояса. 1 – 2 – держа обруч сесть на правое (левое) бедро. 3 – 4 – и.п.	6 раз
	7. <i>И.п.</i> – стоя, обруч поставить на пол вертикально. 1-3 придерживая обруч правой (левой) рукой пролезть в него. 4- и.п.	6 раз
	8. Подвижная игра «Бездомный заяц» (прыжки).	
	9. Дыхательное упражнение «Комарики» Дети хлестко бьют себя по спине встречными движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.	2-3 раза 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

Содержание	Дозировка
1. «Червячок» - и.п. – лежа на спине, руки за голову, растянуться.	4-6 раз
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулачок, стопы потянуть на себя. 2 –и.п.	5-8 раз
3. «Прогибание» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-прогнуться в грудном отделе, плечи и таз прижаты к полу. 2-и.п.	6-8 раз
4. «Крокодил открыл пасть» - и.п. – лежа на животе , ладонки в замочке под подбородком. 1- 4 поднять правую (левую) ногу и держать в таком положении 3-5 сек, 5- и.п.	6-8 раз
5. «Поза лука»-и.п. –лежа на животе. 1 – руками взяться за стопы и прогнувшись в спине поднять их вверх. 2-и.п.	6-8 раз
6. «Поза горы» -и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке над головой, ладонями вверх. 1-3 потянуться вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку, шею не напрягать. 4 – и.п.	6-8 раз
7. Массаж лица «Неболейка»	1 раз
8. Дыхательное упражнение «Мычалка» (М.Л.Лазареву)	1 раз
9. «Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	
10. «Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Занятия физической культурой и гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлексорный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.

3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в течении дня

Сентябрь	Октябрь
<p><i>На ходьбу:</i> «Иголочка и ниточка», «За синей птицей».</p> <p><i>На бег:</i> «Петух», «Мы веселые ребята», «Ловишки с лентами», «Бег на перегонки».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Удочка», «Цапля и лягушки», «Скакалки», прыжки через предмет.</p> <p><i>На лазание:</i> «Перелетные птицы», «Котята и щенята».</p> <p><i>На метание:</i> «Кто дальше бросит», «Охотники и звери», «Попади в цель», «Школа мяча».</p> <p><i>На внимание:</i> «Прыгай – хлопай», «Слушай хлопки», «Нос, пол, потолок».</p> <p><i>На воображение:</i> «Море волнуется», «Хоровод зверей».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Танец огня», «Я и котенок».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Мышеловка», «Ручьи и озера» (НРК), «Большое животное».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Штанга», «Опенок», «Осенние листочки».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Веселая пчелка», «Покорители космоса».</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «Лиса с лисятами и сокол» (НРК), «Разведчики».</p> <p><i>На бег:</i> «Петух», «Ловишки с мячом», «Баба Яга», «Ноги от земли», «Встречные перебежки», «Караси и щука».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Бездомный заяц», «Переселение лягушек», «На одной ножке по узенькой дорожке».</p> <p><i>На лазание:</i> «Обезьяны и тигры», «Перелетные птицы».</p> <p><i>На метание:</i> «Попади в цель», «Охотники и звери», «Школа мяча».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Мышеловка», «Коршун и наседка», «Танец огня».</p> <p><i>На внимание:</i> «Машины», «Слушай хлопки», «Ладошки, кулачки, солнышко».</p> <p><i>На воображение:</i> «Обувь», «Осенний листопад».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Танец слонов», «Я и щенок».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Холодно - жарко», «Ракушка».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Водяной» «Большое животное».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Цапля», «Часовой».</p>

Утренняя гимнастика - старшая группа (5-6 года) (Ноябрь, декабрь)

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
---	--------------------------------	-----------

1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Лиса с лисятами и сокол» (НРК). Бег врассыпную с построением в одну колонну.	2-3 раза 1,5 мин.
2ч.	П/и «Котята и щенята» (с лазанием на гимнастическую стенку); П/и «Зайцы в огороде» (на прыжки); И/у «Кто, кто в теремочке живет» (имитация движений животных); Д/у «Разгоним тучки».	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза
3ч.	Заключительная ходьба.	1 круг

Коррекционная гимнастика

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с мешочком на голове, высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа и направления, с выбрасыванием прямых ног, подскоки с хлопками над головой и за спиной.	2-3 минуты
2ч.	1. «Червячок» - и.п. – лежа на спине, руки за голову, растянуться. 2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулачок, стопы потянуть на себя. 2 – и.п. 3. «Прогибание» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- прогнуться в грудном отделе, плечи и таз прижаты к полу. 2-и.п. 4. «Крокодил открыл пасть» - и.п. – лежа на животе, ладонки в замочке под подбородком. 1- 4 поднять правую (левую) ногу и держать в таком положении 3-5 сек, 5- и.п. 5. «Поза лука»-и.п. –лежа на животе. 1 – руками взяться за стопы и прогнувшись в спине поднять их вверх. 2-и.п. 6. «Поза горы» -и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке над головой, ладонями вверх. 1-3 потянуться вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку, шею не напрягать. 4 – и.п. 7. Массаж лица «Неболейка» 8. Дыхательное упражнение «Мычалка» (М.Л.Лазареву)	4-6 раз 5-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 1 раз 1 раз
3ч.	Заклучительная ходьба	1 круг

Сюжетная комплекс «Деревья в лесу»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег на внимание: 1 хлопок – бег; 2 хлопка – прыжки со смещением вправо-влево; 3 хлопка – врассыпную.	От 2 до 3 минут
2ч.	1. «Дуб» - и.п. – о.с. – голова опущена. 1-3 поднять голову, через стороны руки вверх, потянуться с зевотой, стопы не отрывать от пола. 4 – и.п. 2. «Береза» - и.п. –ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-8 – повороты туловища вправо-влево, руки свободны. 9-и.п. 3. «Ива»-и.п. –стойка на коленях, руки на поясе 1- руки в стороны, ногу правую в сторону. 2-наклонк правой стопе, ладони вместе. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 – и.п. 4. «Ёлочка» - и. п. – сидя на полу, ноги прямые. 1 – поднять руки вверх, наклониться вперед, коснуться руками носков ног. 2 –и.п. 5. «Пеньки»- и.п. –стойка на коленях. 1- сесть на правое (левое)	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз

	<p>бедро, руки свободны. 2-и.п.</p> <p>6. «Сухие ветки» - и.п. – лежа на животе, руки вперед. 1-2 – перекаты с живота на спину, 3-4 перекаат со спины на живот.</p> <p>7. «Опавшие листья» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-7 прижать ноги согнутые в коленях к груди и обхватить их руками, делать перекаты вправо-влево, вверх-вниз. 8 – и.п.</p> <p>8. «Листья падают на землю» - и.п. – о.с. 1-присесть, руки вперед. 2-и.п.</p> <p>9. «Осинка дрожит» - и.п. – о.с. – прыжки –нога одна вперед - другая назад, в чередовании с ходьбой.</p> <p>10. Дыхательное упражнение - «Дровосек»- со звуком –ха-.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>30-40 х 2р</p> <p>2-3 раза</p>
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Смешанная Комплекс с малым мячом

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе, на внешней стороне стопы. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления, с заданием «Цапля и лягушка».	От 2 до 3 минут
2ч.	<p>1. И.п.- ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1- руки через стороны поднять вверх, 2- переложить мяч в левую руку; 3-руки через стороны опустить вниз. То же в обратную сторону.</p> <p>2. И.п. – о.с. – мяч в правой руке. 1- руки в стороны, мах прямой правой ногой, переложить мяч в левую ладонь под коленом, 2- и.п. То же в обратную сторону.</p> <p>3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вниз к правой ноге, переложить мяч в левую руку под коленом правой ноги. 2-и.п. То же в левую сторону.</p> <p>4. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в 2х ладонях. 1-наклон вперед, потянуться, 2-и.п.</p> <p>5. И.п. – лечь на спину, прямые ноги вместе, мяч в ладонях за головой. 1- сесть, без опоры на руки. 2- и.п.</p> <p>6. И.п. – о.с. 1-присесть, руки вперед. 2- и.п.</p> <p>7. Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание и прыжки на двух ногах).</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Синьор-Помидор» (М.Л. Лазарев) И.п. – стоя. Кисти рук на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Задержка дыхания. На выдохе – плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой сжимают грудную клетку. Все мышцы напряжены. Лицо должно покраснеть от напряжения.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>
3ч.	Заклучительная ходьба	1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

Содержание	Дозировка
1. «Мы растем» - и.п. – лежа на спине, потянуться.	5-8 раз
2. «Группировка» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнутые в коленях ноги обхватить руками и прижать к груди, голову положить на колени.	5-8 раз

3. «Маленький мостик» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – упор на пятки и плечи – поднять спину, ягодицы.	6-8 раз
4. «Ножницы» - и.п. – лежа на спине, ладони в замочке под головой. 1-7 поднять ноги и развести их врозь, затем накрест; 8 – и.п.	6-8 раз
5. «Поза горы»-и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке над головой, ладонями вверх. 1-3 потянуться вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку, шею не напрягать. 4 – и.п.	6-8 раз
6. «Вертушка» - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-7- повороты туловища вправо-влево, руки свободны со звуком –к-х-р-р- . 8 – и.п.	
7. «Самомассаж ног и рук»- поглаживание снизу-вверх, пощипывание, вдавливание и снова поглаживание каждой конечности.	4-6 раз
8. «Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шести, обручу и т.д.	
9. «Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	1 раз

Закаливающие процедуры:

Хожение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Занятия физической культурой и гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлексорный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в течении дня

Ноябрь	Декабрь
--------	---------

<p><i>На ходьбу:</i> «Золотые ворота», «Разведчики».</p> <p><i>На бег:</i> «Ловишки с приседанием», «Акула», «Хитрая лиса».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы в огороде», «Береги предмет», «Бездомный заяц».</p> <p><i>На лазание:</i> по шесту, по г/стенке, «Тигры и обезьяны».</p> <p><i>На метание:</i> «Серсо», «Кто дальше бросит», «Охотники и утке», «Школа мяча».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Ручьи и озера» (НРК), «Большое животное», «Мышеловка».</p> <p><i>На воображение:</i> «Магазин игрушек», «Хоровод», «Жизнь леса».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Танец ворон», «Мама и детеныш».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Цапля», «Звезда».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Сан - нам», «Остров плакс».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Штанга», «Шалтай – болтай».</p> <p><i>На внимание:</i> «Машины», «Четыре стихии», «Нос, пол, потолок»</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «Разведчики» «Лиса с лисятами»(НРК)</p> <p><i>На бег:</i> «Пух», «Мороз – красный нос», «Ловишки – елочки», «Караси и щука».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Скок – поскок», «Бездомный заяц», «Береги предмет».</p> <p><i>На лазание:</i> по шесту, «Котята и щенята», «Обезьяны и тигры».</p> <p><i>На метание:</i> «Снайперы», «Школа мяча в паре».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Огонь и лед», «Льдинки, ветер и мороз» (НРК).</p> <p><i>На творчество:</i> «Замри» «Танец зверей» «Сочини танец».</p> <p><i>На воображение:</i> «Кто как радуется», «Зоопарк», «Снеговик».</p> <p><i>На внимание:</i> «Тень», «Машины», «Слушай хлопки».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Цирк», «Мама и детеныш», «Дружба начинается с улыбки».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Сан-нам», Вибрация созв. –а-, «Сдуй снежинку».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Мороженое», «Снежинка».</p> <p><i>На равновесие:</i> цапля, Часовой, Карлик.</p>
--	---

**Утренняя гимнастика - старшая группа (5-6 года)
(Январь, февраль)**

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Зеваки». Бег на внимание: 1 хлопок - бег; 2 хлопка - боковой галоп; 3 хлопка - «Снежный ком» (в центре зала с поднятыми руками образуют «ком»).	2-3 раза 2 мин.
2ч.	И/уна творчество «Зоопарк» (имитация движений животных). П/игра «Пух» (на бег); П/игра «Тройной прыжок»; И/уна эмоции «Танец жеребят»; Д/у «Сердитый львенок».	3-5 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза 1-2 раза
3ч.	И/уна равновесие «Часовой»; Заключительная ходьба в И/у «За синей птицей».	30 сек 1 круг

Коррекционная гимнастика

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, боком по шесту, с мешочком на голове, высоким подниманием колен.	2-3

	Бег со сменой темпа, с высоким подниманием голени, боковой галоп.	минуты
2ч.	1. « <i>Потягушки</i> » - и.п. – лежа на спине, сжать кисти в кулачок и потянуться с зевотой; и.п. 2. « <i>Поза угла</i> » - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять прямые ноги вверх и занести их за голову. 2- и.п. 3. « <i>Пропеллеры</i> » - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. 1-4 руки вытянуть вперед, круговые движения кистями и стопами наружу; 1-4 круговые движения кистями и стопами во внутрь. 4. « <i>Ножницы</i> » - и.п. – лежа на спине, ладони в замочке под головой. 1- 7 поднять ноги и развести их врозь, затем накрест; 8 – и.п. 5. « <i>Прогибание</i> » -и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке за спиной. 1-3 наклониться вперед, растягиваясь, руки вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку. 4 – и.п. 6. « <i>Лодочка</i> » -и.п.- лежа на животе. 1-3 –прогнувшись в спине поднять над полом плечевой пояс и ноги прямые. 4-и.п. 7. <i>Массаж стоп</i> на ковриках массажных. 8. <i>Диафрагмальное дыхание</i> – и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на животе. 1- вдох через нос- надуть живот «мячиком», 2- на удлиненном выдохе через рот втянуть живот.	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 30 сек. 3-4 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Сюжетная Комплекс - «Морское царство»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления, с заданием «Цапля и лягушка».	От 2 до 2,5 минут
2ч.	1. « <i>Маленькая волна</i> » - и.п.-о.с. 1-правой рукой согнутой перед грудью, сделать волнообразное движение в левую сторону. 2-и.п. То же левой рукой. 2. « <i>Водоросли</i> » -и.п. –о.с. 1-5 поднять прямые руки вверх и делать небольшие наклоны вправо, влево. 6- и.п. 3. « <i>Морской конёк</i> » - и.п. –о.с. 1-3 правую ногу выставить вперед, руки за спиной в замочке, покачиваться вперед-назад. 4 –и.п. 4. « <i>Чайки над волной</i> » -и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1- наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. со звуком –иии-. 5. « <i>Волна перекачивает камешки</i> »- и.п. стойка на коленях. 1- сесть на правое (левое) бедро. 2-и.п. 6. « <i>Черепашка греется на солнышке</i> » - и.п. сидя на полу на ягодицах, ноги согнуты в коленях, лежат на полу. 1- лечь на живот, вытянув руки вперед, ягодицы от пола не отрывать. 2 – и.п. 7. « <i>Летающие рыбки веселятся</i> » - и.п. – лежа на животе, руки перед грудью. 1- поднять плечевой пояс, руки в стороны, ноги прижать к полу. 2 –и.п. 8. « <i>Кит по морю плывет</i> »- и. п. –лежа на спине, прямые руки за головой. 1- поворот на правый (левый) бок.2 –и.п. 9. « <i>Веселые дельфины</i> »-и.п. –о.с. Прыжки «ножницы»– ноги и руки	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 30-40 x 2р

	врозь-накрест. 10. «Запах моря» - дыхательное упражнение	2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Смешанная - комплекс с гимнастической палкой

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе, на внешней стороне стопы. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления, с заданием «Снежный ком».	От 2 до 2,5 минут
2ч.	1. <i>И.п.</i> – стать, ноги на ширине ступни, руки с г/палкой внизу. 1-поднять руки вверх, правую (левую) ногу отвести в сторону. 2-и.п. 2. <i>И.п.</i> – стать, ноги на ширине плеч, г/палка сзади на плечах. 1-поворот вправо (влево) со звуком –жжж-. 2- и.п. 3. <i>И.п.</i> - стать, ноги на ширине плеч, г/палка сзади на локтевом сгибе. 1-наклон вперед со звуком –шшш- (голову держать прямо). 2-и.п. 4. <i>И.п.</i> - стать, ноги вместе, руки с г/палкой на уровне груди. 1-поднять, согнутую в колени ногу, коснуться им г/палки, щелкнуть языком. 2 –и.п. 5. <i>И.п.</i> –сесть на пол, ноги вместе, г/палка на плечах. 1- поднять руки вверх. 2- наклон вперед, г/палкой коснуться носков ног. 3- выпрямиться, руки вверх. 4 –и.п. 6. <i>И.п.</i> - о.с. г/палка на плечах. 1-присесть, руки вперед. 2- и.п. 7. <i>И.п.</i> –о.с. г/палка на полу. Прыжки через г/палку на двух ногах. 8. Подвижная игра «Лух» (на бег) 9. «Силовое дыхание» <i>И.п.</i> – стоя, ноги врозь. Вдох, задержка дыхания. Выдох мощный, через плотно сжатые губы, напряженные руки делают одновременно параллельные круги вперед, пока выдох не закончится. (по М.Л. Лазареву)	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6-8 раз 30 x 2р 2-3 раза 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

№	Содержание	Дозировка
1.	«Дерево» - и.п. – о.с. 1-поднять руки вверх, потянуться, не отрывая стоп от пола.	6 раз
2.	«Велосипед» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 кругообразные движения руками и ногами.	6 раз
3.	«Маленький мостик» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – упор на пятки и плечи – поднять спину, ягодицы.	6 раз
4.	«Кобра»-и.п.- лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1- выпрямив руки поднять плечевой пояс. 2 – и.п. со звуком -шшш-.	6 раз
5.	«Парусник»-и.п. – сидя на полу, ноги согнуть в коленях, развести их в стороны, стопы соединить, ладони в замочке под стопами. 1-8 спину выпрямить и покачиваться со стороны в сторону со звуком –ууу-. «Вертушка» - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-7- повороты	6 раз

6.	туловища вправо-влево, руки свободны со звуком –к-х-р-р- . 8 – и.п. Массаж спины друг другу «Дождик».	6 раз
7.	Дыхательное упражнение «Сан-Нам».	
8.	«Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из	1 раз
9.	разных поверхностей, по шести, обручу и т.д.	2-3 раза
10.	«Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Занятия физической культурой и гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлексорный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в режиме дня

Январь	Февраль
<p><i>На ходьбу:</i> «Ниточка – иголочка», «Золотые ворота».</p> <p><i>На бег:</i> «Пух», «Два Мороза», «Белые медведи», «Ловишки парами».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Лиса в курятнике», «Кошка и птички», «Бездомный заяц».</p> <p><i>На лазание:</i> с пролета на пролет г/стенки, «Котята и щенята».</p> <p><i>На метание:</i></p>	<p><i>На ходьбу:</i> «Зеваки», «Метелица».</p> <p><i>На бег:</i> «Тройки», «Два мороза», «Пух», «Олени и волки».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Волк во рву», «Тройной прыжок», «Береги предмет».</p> <p><i>На лазание:</i> «Метель», «Пожарные».</p> <p><i>На метание:</i> «Снайперы», «Охотники и утки».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Сороконожки»,</p>

<p>«Сбей колпак», «Кто дальше бросит». <i>На согласованность:</i> «Синичка и хитрый Ворон» (НРК), «Льдинки, ветер и мороз» (НРК). <i>На творчество:</i> «Жизнь леса зимой», «Зоопарк», «Обувь». <i>На воображение:</i> «Веселые медвежата», «Поварята». <i>На внимание:</i> «Замри», «Четыре стихии», «Прыгай – хлопай». <i>На дыхание:</i> «Лыжник», «Петух», вдох одной ноздрей, выдох другой. <i>На релаксацию:</i> «Снежинки», «Мороженое Холодно – жарко»</p>	<p>«Тень» «Ожерелье». <i>На творчество:</i> «Хромой воробей», «Джунгли». <i>На воображение:</i> «Походка и настроение», «Танец радости». <i>На внимание:</i> «Тень», «Слушай хлопки», «Машины». <i>На дыхание:</i> «Водяной» «Покорители космоса», «Вибрация -у, -ы, -о». <i>На равновесие:</i> «Кувшинчик», «Солдат», «Карлик». <i>На эмоции:</i> «Хоровод зверей», «На рыбалке», «Пантомима». <i>На релаксацию:</i> «Снежки», «Шарик», «Силачи».</p>
--	--

**Утренняя гимнастика - старшая группа (5-6 года)
(Март, апрель, май)**

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Разведчики» Бег на внимание: 1 хлопок - бег; 2 хлопка - подскоки с хлопками над головой и за спиной; 3 хлопка - бег в обратную сторону.	2-3 раза 2-3 раза
2ч.	И/у «Тень» (в паре); П/и «Космонавты» (на бег); П/и на внимание «Караси и щука»; Д/у «Вибрация со звуком -ыбы-»	2 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза
3ч.	И/уна равновесие «Часовой» Заключительная ходьба в И/у «За синей птицей».	30 сек 1 круг

Коррекционная гимнастика

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления.	От 2 до 3 минут
2ч.	1. «Дерево» - и.п. – о.с. 1-поднять руки вверх, потянуться, не отрывая стоп от пола. 2. «Велосипед» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 кругообразные движения руками и ногами. 3. «Маленький мостик» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – упор на пятки и плечи – поднять спину, ягодицы.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз

	4. «Кобра»-и.п.- лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1- выпрямив руки поднять плечевой пояс. 2 – и.п. со звуком -шшш-.	6-8 раз
	5. «Парусник»-и.п. – сидя на полу, ноги согнуть в коленях, развести их в стороны, стопы соединить, ладони в замочке под стопами. 1-8 спину выпрямить и покачиваться со стороны в сторону со звуком – ууу-.	6-8 раз
	6. «Вертушка» - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-7- повороты туловища вправо-влево, руки свободны со звуком –к-х-р-р- . 8 – и.п.	6-8 раз
	7. Массаж спины друг другу «Дождик».	1-2 раз
	8. Дыхательное упражнение «Сан-Нам».	2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба в игре «Лиса с лисятами и сокол»	1-2 раза

Сюжетная - комплекс «Утро в лесу»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления.	От 2 до 3 минут
2ч.	1.«Все звери просыпаются» - и.п. – о.с. – голова опущена. 1-3 поднять голову, через стороны руки вверх, потянуться с зевотой. 4 – и.п. 2. «Зубастый волк по сторонам озирается» - и.п. –ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – повороты туловища вправо (влево), руки в стороны, пальцы рук напряжены, губы в улыбке со звуком – р-р-р-р-. 3. «Медведица ищет своих медвежат» - и.п.- стать, ноги на ширине плеч, ладони в замочке за головой. 1-2 – наклон вправо (влево) со звуком –ау-. 4. «Лисичка с утра своим хвостом любит» -и.п. – стать на колени, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо. Правой рукой дотянуться до правой ступни. 3-4 и.п. То же влево. 5. «Птенцы ждут свою маму» - и. п. – сидя на полу, стопы соединить, ладони в замочке опустить под стопы, голову опустить на грудь. 1-2 – поднять голову, выпрямить спину, повернуть голову вправо (влево) и «выглянуть» из гнезда со звуком - чик-чирик-. 3-4 - и.п. 6. «Змейка» - и.п. – лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1-3 поднять плечевой пояс на прямых руках (вдох). 4- и.п. со звуком – ш-ш-ш-ш-. 7. «Улитка» -и.п. – лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1-2 – согнуть ноги в коленях и подняв плечевой пояс, головой дотянуться до стоп. 3-4 и.п. 8. «Ёжики собирают грибы» - и.п. – лежа на спине. 1 – 7 подтянуть ноги согнутые в коленях к груди и обхватить их руками, делать перекаты вправо-влево, вверх-вниз. 8 – и.п. 9. «Нам весело, что так много зверей у нас в лесу» - и.п. – о.с. – прыжки на одной ноге с чередованием с ходьбой.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 30-40 x 2р

	10. Дыхательное упражнение - вибрация со звуками –а, -и, -ы.	2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба в игре «Лиса с лисятами и сокол»	1-2 раза

Смешанная Комплекс с малым мячом

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе, на внешней стороне стопы. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления, с заданием «Цапля и лягушка».	От 2 до 3 минут
2ч.	1. <i>И.п.</i> - ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1- руки через стороны поднять вверх, 2- переложить мяч в левую руку; 3-руки через стороны опустить вниз. То же в обратную сторону. 2. <i>И.п.</i> – о.с. – мяч в правой руке. 1- руки в стороны, мах прямой правой ногой, переложить мяч в левую ладонь под коленом, 2- и.п. То же в обратную сторону. 3. <i>И.п.</i> – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вниз к правой ноге, переложить мяч в левую руку под коленом правой ноги. 2-и.п. То же в левую сторону. 4. <i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, мяч в 2х ладонях. 1-наклон вперед, потянуться, 2-и.п. 5. <i>И.п.</i> – лечь на спину, прямые ноги вместе, мяч в ладонях за головой. 1- сесть, без опоры на руки. 2- и.п. 6. <i>И.п.</i> – о.с. 1-присесть, руки вперед. 2- и.п. 7. Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание и прыжки на двух ногах). 8. Дыхательное упражнение «Синьор-Помидор» (М.Л. Лазарев) <i>И.п.</i> – стоя. Кисти рук на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Задержка дыхания. На выдохе – плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой сжимают грудную клетку. Все мышцы напряжены. Лицо должно покраснеть от напряжения.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 2-3 раза 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

Содержание	Дозировка
1. «Потягушки» - и.п. – лежа на спине, сжать кисти в кулачок и потянуться с зевотой; и.п.	6-8 раз
2. «Поза угла» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять прямые ноги вверх и занести их за голову. 2- и.п.	6-8 раз
3. «Пропеллеры» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. 1-4 руки вытянуть вперед, круговые движения кистями и стопами наружу; 1-4 круговые движения кистями и стопами во внутрь.	6-8 раз
4. «Ножницы» - и.п. – лежа на спине, ладошки в замочке под головой. 1- 7 поднять ноги и развести их врозь, затем накрест; 8 – и.п.	6-8 раз
5. «Прогибание» -и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке за спиной. 1-3	

наклониться вперед, растягиваясь, руки вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку. 4 – и.п.	6-8 раз
6. «Лодочка» -и.п.- лежа на животе. 1-3 –прогнувшись в спине поднять над полом плечевой пояс и ноги прямые. 4-и.п.	
7. Массаж спины друг другу «Свинки»	6-8 раз
8. <i>Диафрагмальное</i> дыхание – и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на животе. 1- вдох через нос- надуть живот «мячиком», 2- на удлиннном выдохе через рот втянуть живот.	1 раз 2-3 раза
9. «Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	
10. «Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Занятия физической культурой и гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

Здоровьесберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлексорный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в режиме дня

Март	Апрель
<p>На ходьбу: «Разведчики» «Тигр на охоте».</p> <p>На бег: «Баба Яга», «Ловишки с лентами», «На перегонки парами»</p>	<p>На ходьбу: «Зеваки», «Сороконожки».</p> <p>На бег: «Космонавты», «Ловишки с лентами», «Плетень», «Липкие пеньки».</p>

<p>«Ловишки – ноги от земли».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Тройной прыжок», «Волк во рву», «Бездомный заяц».</p> <p><i>На метание:</i> «Школа мяча», «Охотники и утки».</p> <p><i>На лазание:</i> «Перелетные птицы», «Тигры и обезьяны».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Танец огня», «Тень», «Ожерелье».</p> <p><i>На творчество:</i> «Зоопарк», «Магазин игрушек», «Сочини танец».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Джунгли», «Веселый хоровод».</p> <p><i>На воображение:</i> «Изобрази весну», «Через стекло», «Обувь»</p> <p><i>На внимание:</i> «Пустое место», «Четыре стихии», «Слушай хлопки».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Цапля», «Качели», «Звезда».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Полет в космос», «Остров плакс».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Винт», «Сосулька».</p>	<p><i>На прыжки:</i> «Удочка», «Бездомный заяц», «Береги предмет».</p> <p><i>На лазание:</i> «Медведи и пчелы», «Перелетные птицы».</p> <p><i>На метание:</i> «Меткий стрелок», «Охотники и зайцы», «Школа мяча».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Мышеловка», «Тень», «Ручьи и озера».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Эхо», «Пантомима», «Поварята».</p> <p><i>На творчество:</i> «Изобрази весну», «Кто-кто в избушке».</p> <p><i>На воображение:</i> «Наоборот», «Король Мавров», «Жизнь леса (моря)».</p> <p><i>На внимание:</i> «Будь внимателен», «Трети лишний», «Машины».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Цапля», «Дерево».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Насос», «Ёжик», «Львенок», «Большое животное».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Шарик», «Зернышко», «Цветок».</p>
--	--

<p>Май</p> <p><i>На ходьбу:</i> «Ручеёк», «Тигр на охоте», «Разведчики».</p> <p><i>На бег:</i> «Скворечники», «Хитрая лиса», «Ловишки», «Караси и щука».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Акула», «Удочка», «Скакалки», «Бездомный заяц».</p> <p><i>На метание:</i> «Попади в цель», «Кто дальше бросит», «Охотники и звери».</p> <p><i>На лазание:</i> «Перелетные птицы», «Котята и щенята», «Пожарные».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Ручьи и озера», «Наседка и коршун», «Мышеловка», «Тень».</p> <p><i>На творчество:</i> «Изобрази грустного, веселого, молодого и т.д. человека», «Магазин игрушек».</p> <p><i>На внимание:</i> «Художник», «Сделай на оборот», «Машины» «Будь внимателен».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Вороны», «Водяной», «Львенок».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Шалтай – Болтай», «Качели», «Сон на облаках».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Садовник», «Дожди», «Бабочки и слоны», «На рыбалке».</p>

Система физкультурно-оздоровительной работы

Утренняя гимнастика – подготовительная к школе группа (6-7 года) (Сентябрь, октябрь)

Смешанная комплекс с обручем

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе, на внешней стороне стопы. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления, скрест.	От 2 до 3 минут
2ч.	1. <i>И.п.</i> – стойка, обруч в руках вертикально перед грудью. 1-2- поднять обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу отставить назад. 3-4- и.п. 2. <i>И.п.</i> - тоже. 1-2- поворот вправо (влево), руки с обручем вытянуть вперед. 3-4- и.п. 3. <i>И.п.</i> - о.с. 1-3 – поднять обруч вверх о пролезть через него. 4- и.п. 4. <i>И.п.</i> - сидя на полу в обруче, стопы соединены, колени в стороны, ладони в замочке под стопами, плечи опущены. 1-3- выпрямить спину, взмахи коленями вверх – вниз (бабочка). 4 – и.п. 5. <i>И.п.</i> – сидя, ноги прямые, обруч в руках. 1-3 – зацепить обруч носками ног, приподнять ноги от пола. 4 – и.п. 6. <i>И.п.</i> – стойка на коленях внутри обруча, находящегося на уровне пояса. 1 – 2 – держа обруч сесть на правое (левое) бедро. 3 – 4 – и.п. 7. <i>И.п.</i> – стоя, обруч поставить на пол вертикально. 1-3 придерживая обруч правой (левой) рукой пролезть в него. 4- и.п. 8. Подвижная игра «Бездомный заяц» (прыжки). 9. Дыхательное упражнение «Комарики» Дети хлестко бьют себя по спине встречными движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.	6 -8 раз 6-8 раз 6-8раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 2-3 раза 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Коррекционная гимнастика

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с мешочком на голове, высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа и направления.	2 минуты
2ч.	1. « <i>Мы растем</i> » - и.п. – лежа на спине, потянуться. 2. « <i>Группировка</i> » - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнутые в коленях ноги обхватить руками и прижать к груди, голову положить на колени. 3. « <i>Маленький мостик</i> » - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – упор на пятки и плечи – поднять спину, ягодицы. 4. « <i>Ножницы</i> » - и.п. – лежа на спине, ладони в замочке под головой. 1- 7 поднять ноги и развести их врозь, затем накрест; 8 – и.п. 5. « <i>Поза горы</i> »-и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке над головой, ладонями вверх. 1-3 потянуться вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку, шею не напрягать. 4 – и.п. 6. « <i>Вертушка</i> » - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-7- повороты	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 ра 6-8 раз 4-6 раз

	туловища вправо-влево, руки свободны со звуком –к-х-р-р-. 8 – и.п. 7. Массаж спины « <i>Дождик</i> » друг другу. 8. Дыхательное упражнение « <i>Шалтай-болтай</i> »	1 раз 1 раз
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Сюжетная Комплекс «Утро в лесу»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления.	От 2 до 3 минут
2ч.	1. « <i>Все звери просыпаются</i> » - и.п. – о.с. – голова опущена. 1-3 поднять голову, через стороны руки вверх, потянуться с зевотой. 4 – и.п. 2. « <i>Зубастый волк по сторонам озирается</i> » - и.п. –ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – повороты туловища вправо (влево), руки в стороны, пальцы рук напряжены, губы в улыбке со звуком – р-р-р-. 3. « <i>Медведица ищет своих медвежат</i> » - и.п.- стать, ноги на ширине плеч, ладони в замочке за головой. 1-2 – наклон вправо (влево) со звуком –ау-. 4. « <i>Лисичка с утра своим хвостом любит</i> » -и.п. – стать на колени, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо. Правой рукой дотянуться до правой ступни. 3-4 и.п. То же влево. 5. « <i>Птенцы ждут свою маму</i> » - и. п. – сидя на полу, стопы соединить, ладони в замочке опустить под стопы, голову опустить на грудь. 1-2 – поднять голову, выпрямить спину, повернуть голову вправо (влево) и «выглянуть» из гнезда со звуком - чик-чирик-. 3-4 - и.п. 6. « <i>Змейка</i> » - и.п. – лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1-3 поднять плечевой пояс на прямых руках (вдох). 4- и.п. со звуком – ш-ш-ш-. 7. « <i>Улитка</i> » -и.п. – лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1-2 – согнуть ноги в коленях и подняв плечевой пояс, головой дотянуться до стоп. 3-4 и.п. 8. « <i>Ёжики собирают грибы</i> » - и.п. – лежа на спине. 1 – 7 подтянуть ноги согнутые в коленях к груди и обхватить их руками, делать перекаты вправо-влево, вверх-вниз. 8 – и.п. 9. « <i>Нам весело, что так много зверей у нас в лесу</i> » - и.п. – о.с. – прыжки на одной ноге с чередованием с ходьбой. 10. Дыхательное упражнение - вибрация со звуками –а, -и, -ы.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 40 x 2р 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба в игре «Лиса с лисятами и сокол»	1-2 раза

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	Игровое упражнение на разные виды ходьбы «Разведчики».	2-3 раза

	Бег на внимание: 1 хлопок - бег; 2 хлопка - прямой галоп; 3 хлопка - прыжки со смещением.	2-3 раза
2ч.	Игра на внимание «Тень» (в паре). П/ирга «Петух». Игра на согласованность «Мышеловка». Дыхательное упражнение «Покорители космоса»	2 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза
3ч.	И/уна равновесие «Цапля»; Заключительная ходьба.	30 сек 1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

Содержание	Дозировка
1. «Червячок» - и.п. – лежа на спине, руки за голову, растянуться.	4-6 раз
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулачок, стопы потянуть на себя. 2 –и.п.	5-8 раз
3. «Прогибание» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-прогнуться в грудном отделе, плечи и таз прижаты к полу. 2-и.п.	
4. «Крокодил открыл пасть» - и.п. – лежа на животе , ладошки в замочке под подбородком. 1- 4 поднять правую (левую) ногу и держать в таком положении 3-5 сек, 5- и.п.	6-8 раз
5. «Поза лука»-и.п. –лежа на животе. 1 – руками взяться за стопы и прогнувшись в спине поднять их вверх. 2-и.п.	6-8 раз
6. «Поза горы» -и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке над головой, ладонями вверх. 1-3 потянуться вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку, шею не напрягать. 4 – и.п.	6-8 раз
7. Массаж лица «Неболейка»	6-8 раз
8. Дыхательное упражнение «Мычалка» (М.Л.Лазареву)	
9. «Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шести, обручу и т.д.	
10. «Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	1 раз 1 раз

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Занятия физической культурой и гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлексорный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от

		возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корригирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в течении дня

Сентябрь	октябрь
<p><i>На ходьбу:</i> «Разведчики «Золотые ворота».</p> <p><i>На бег:</i> «Петух», «Ловишки с лентами», «Бег с барьерами», «Баба Яга».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Лиса и куры», «Цапля и лягушки».</p> <p><i>На лазание:</i> по шесту, «Перелетные птицы», «Пожарные на учении»</p> <p><i>На метание:</i> «Мяч водящему», «Круговая лапта», «Меткий стрелок».</p> <p><i>На творчество:</i> «Придумай движение», «Магазин игрушек».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Синичка и хитрый Ворон» (НРК), «Мышеловка».</p> <p><i>На воображение:</i> «Джунгли», «Дожди», «Садовник».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Слоны и бабочки», «Кто как радуется».</p> <p><i>На внимание:</i> «Слушай хлопки», «Машины», «Лиса с лисятами и сокол».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Опенок», «Качели», «Дождь».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Покорители космоса», «Вибрация с -о, -у, -ы».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Цапля», «Дерево», «Ласточка»</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «Ручеек», «Разведчики».</p> <p><i>На бег:</i> «Ловишки с приседанием», «Баба Яга», «Хейро» (НРК).</p> <p><i>На прыжки:</i> «Лягушки» «Тройной прыжок», «Береги предмет».</p> <p><i>На лазание:</i> по шесту, «Обезьяны и тигры», «Буря».</p> <p><i>На метание:</i> «Школа мяча», «Охотники и зайцы».</p> <p><i>На творчество:</i> «Мама и детеныш», «Зоопарк», «Маски».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Танец жеребят», «Танец радости».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Сороконожка», «Наседка и коршун», «Большое животное».</p> <p><i>На воображение:</i> «Жизнь леса (моря)», «Кувшинчик».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Холодно – жарко», «Шарик», «Качели».</p> <p><i>На внимание:</i> «Зеркало», «Машины», «Зеваки».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Остров плакс», «Водяной», «Вибрация»</p> <p><i>На равновесие:</i> «Кривое дерево», «Ласточка», «Солдат».</p>

Утренняя гимнастика – подготовительная к школе группа (6-7 года)

(Ноябрь, декабрь)

Смешанная Комплекс с малым мячом

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе, на внешней стороне стопы. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления, с заданием «Цапля и лягушка».	От 2 до 3 минут
2ч.	1. <i>И.п.</i> - ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1- руки через стороны поднять вверх, 2- переложить мяч в левую руку; 3-руки через стороны опустить вниз. То же в обратную сторону. 2. <i>И.п.</i> – о.с. – мяч в правой руке. 1- руки в стороны, мах прямой правой ногой, переложить мяч в левую ладонь под коленом, 2- и.п. То же в обратную сторону. 3. <i>И.п.</i> – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вниз к правой ноге, переложить мяч в левую руку под коленом правой ноги. 2-и.п. То же в левую сторону. 4. <i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, мяч в 2х ладонях. 1-наклон вперед, потянуться, 2-и.п. 5. <i>И.п.</i> – лечь на спину, прямые ноги вместе, мяч в ладонях за головой. 1- сесть, без опоры на руки. 2- и.п. 6. <i>И.п.</i> – о.с. 1-присесть, руки вперед. 2- и.п. 7. Подвижная игра « <i>Охотники и зайцы</i> » (метание и прыжки на двух ногах). 8. Дыхательное упражнение « <i>Синьор-Помидор</i> » (М.Л. Лазарев) <i>И.п.</i> – стоя. Кисти рук на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Задержка дыхания. На выдохе – плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой сжимают грудную клетку. Все мышцы напряжены. Лицо должно покраснеть от напряжения.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 2-3 раза 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Коррекционная гимнастика

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с мешочком на голове, высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа и направления, с выбрасыванием прямых ног, подскоки с хлопками над головой и за спиной.	2-3 минуты
2ч.	1. « <i>Червячок</i> » - и.п. – лежа на спине, руки за голову, растянуться. 2. <i>И.п.</i> – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулачок, стопы потянуть на себя. 2 – и.п. 3. « <i>Прогибание</i> » - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- прогнуться в грудном отделе, плечи и таз прижаты к полу. 2-и.п. 4. « <i>Крокодил открыл пасть</i> » - и.п. – лежа на животе , ладошки в замочке под подбородком. 1- 4 поднять правую (левую) ногу и держать в таком положении 3-5 сек, 5- и.п. 5. « <i>Поза лука</i> »-и.п. –лежа на животе. 1 – руками взяться за стопы и	6 раз 5-8 раз 6-8 раз 6-8 раз

	прогнувшись в спине поднять их вверх. 2-и.п. 6. «Поза горы» -и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке над головой, ладонями вверх. 1-3 потянуться вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку, шею не напрягать. 4 – и.п. 7. Массаж лица «Неболейка» 8. Дыхательное упражнение «Мычалка» (М.Л.Лазареву)	6-8 раз 6-8 раз 1 раз 1 раз
--	--	--------------------------------------

Сюжетная комплекс «Деревья в лесу»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег на внимание: 1 хлопок – бег; 2 хлопка – прыжки со смещением вправо-влево; 3 хлопка – врассыпную.	От 2 до 3 минут
2ч.	1. «Дуб» - и.п. – о.с. – голова опущена. 1-3 поднять голову, через стороны руки вверх, потянуться с зевотой, стопы не отрывать от пола. 4 – и.п. 2. «Береза» - и.п. –ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-8 – повороты туловища вправо-влево, руки свободны. 9-и.п. 3. «Ива»-и.п. –стойка на коленях, руки на поясе 1- руки в стороны, ногу правую в сторону. 2-наклонк правой стопе, ладони вместе. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4 – и.п. 4. «Ёлочка» - и. п. – сидя на полу, ноги прямые. 1 – поднять руки вверх, наклониться вперед, коснуться руками носков ног. 2 –и.п. 5. «Пеньки»- и.п. –стойка на коленях. 1- сесть на правое (левое) бедро, руки свободны. 2-и.п. 6. «Сухие ветки» - и.п. – лежа на животе, руки вперед. 1-2 – перекаты с живота на спину, 3-4 перекаат со спины на живот. 7. «Опавшие листья» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-7 прижать ноги согнутые в коленях к груди и обхватить их руками, делать перекаты вправо-влево, вверх-вниз. 8 – и.п. 8. «Листья падают на землю» - и.п. –о.с. 1-присесть, руки вперед. 2-и.п. 9. «Осинка дрожит» - и.п. – о.с. – прыжки –нога одна вперед - другая назад, в чередовании с ходьбой. 10. Дыхательное упражнение - «Дровосек»- со звуком –ха-.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 40 x 2р 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Лиса с лисятами и сокол» (НРК). Бег без задания, боковой галоп, с высоким подниманием колен, подскоки с хлопками над головой и за спиной.	2-3 раза 2 мин
2ч.	И/у на творчество «Море волнуется...»; П/игра «Перелетные птицы» (бег с лазанием по гимнастической стенке); П/ирга «Зайцы в огороде» (прыжки с продвижением); Дыхательное упражнение «Вибрация со звуком -а»	2 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза
3ч.	И/у на равновесие «Кривое дерево»;	30 сек

Заключительная ходьба.	1 круг
------------------------	--------

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

Содержание	Дозировка
1. « <i>Мы растем</i> » - и.п. – лежа на спине, потянуться.	5-8 раз
2. « <i>Группировка</i> » - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнутые в коленях ноги обхватить руками и прижать к груди, голову положить на колени.	5-8 раз
3. « <i>Маленький мостик</i> » - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – упор на пятки и плечи – поднять спину, ягодицы.	6-8 раз
4. « <i>Ножницы</i> » - и.п. – лежа на спине, ладони в замочке под головой. 1-7 поднять ноги и развести их врозь, затем накрест; 8 – и.п.	6-8 раз
5. « <i>Поза горы</i> »-и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке над головой, ладонями вверх. 1-3 потянуться вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку, шею не напрягать. 4 – и.п.	6-8 раз
6. « <i>Вертушка</i> » - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-7- повороты туловища вправо-влево, руки свободны со звуком –к-х-р-р- . 8 – и.п.	4-6 раз
7. «Самомассаж ног и рук»- поглаживание снизу-вверх, пощипывание, вдавливание и снова поглаживание каждой конечности.	4-6 раз
8. «Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шести, обручу и т.д.	1 раз
9. «Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	

Закаливающие процедуры:

Хожение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Занятия физической культурой и гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлекторный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия,

		самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в течении дня

Ноябрь	Декабрь
<p><i>На ходьбу:</i> «Разведчики «Слепой и поводырь».</p> <p><i>На бег:</i> «Хейро»(НРК), «Повар и котятка», «Ловишки с приседанием».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Береги предмет», «Бездомный заяц».</p> <p><i>На лазание:</i> по шесту, канату, «Обезьяны и тигры».</p> <p><i>На метание:</i> «Меткий стрелок», «Школа мяча».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Синичка и хитрый Ворон» (НРК), «Мышеловка».</p> <p><i>На творчество:</i> «Придумай движение», «Зоопарк».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Хоровод», «Подари движение».</p> <p><i>На воображение:</i> «Магазин игрушек», «Через стекло».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Кувшинчик», «Плетень».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Сан-Нам», «Большое животное».</p> <p><i>На внимание:</i> «Художник», «Тень», «Скучно, скучно так сидеть».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Цапля», стойка на одной ноге на кубе, кружение с закрытыми глазами.</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «Зеваки», «Тигр на охоте».</p> <p><i>На бег:</i> «Два мороза», «Ловишки – елочки», «Белые медведи», «Пух».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Береги предмет», «Тройной прыжок», «Бездомный заяц».</p> <p><i>На лазание:</i> по шесту, канату, г/стенке, «Тигры и обезьяны», «Метель».</p> <p><i>На метание:</i> «Отбивка оленей»(НРК) «Охотники и зайцы».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Танец огня», «Льдинки, ветер и мороз» (НРК).</p> <p><i>На творчество:</i> «Танец волн», «Походка и настроение»</p> <p><i>На воображение:</i> «Жизнь моря», «Кувшинчик», «Зоопарк»</p> <p><i>На внимание:</i> «Слушай хлопки», «Запретное движение».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Лыжник», «Водяной», «Вибрация с -у, -о, -ы».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Часовой», «Олень», «Балансирование на набивном мяче».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Снежинка», «Холодно – жарко».</p>

Утренняя гимнастика – подготовительная к школе группа (6-7 года) (Январь, февраль)

Смешанная комплекс с гимнастической палкой

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе, на внешней стороне стопы. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления, с заданием «Снежный ком».	От 2 до 3 минут
2ч.	<i>1. И.п.</i> – стать, ноги на ширине ступни, руки с г/палкой внизу. 1-	6-8 раз

	<p>поднять руки вверх, правую (левую) ногу отвести в сторону. 2-и.п.</p> <p>2. <i>И.п.</i> – стать, ноги на ширине плеч, г/палка сзади на плечах. 1-поворот вправо (влево) со звуком –жжж-.</p> <p>2- и.п.</p> <p>3. <i>И.п.</i> - стать, ноги на ширине плеч, г/палка сзади на локтевом сгибе. 1-наклон вперед со звуком –шшш- (голову держать прямо). 2-и.п.</p> <p>4. <i>И.п.</i>- стать, ноги вместе, руки с г/палкой на уровне груди. 1-поднять, согнутую в колени ногу, коснуться им г/палки, щелкнуть языком. 2 –и.п.</p> <p>5. <i>И.п.</i>–сесть на пол, ноги вместе, г/палка на плечах.</p> <p>1- поднять руки вверх. 2- наклон вперед, г/палкой коснуться носков ног. 3- выпрямиться, руки вверх. 4 –и.п.</p> <p>6. <i>И.п.</i>- о.с. г/палка на плечах. 1-присесть, руки вперед.</p> <p>2- и.п.</p> <p>7. <i>И.п.</i>–о.с. г/палка на полу. Прыжки через г/палку на двух ногах.</p> <p>8. Подвижная игра «Лух» (на бег)</p> <p>9. «Силовое дыхание» <i>И.п.</i> – стоя, ноги врозь. Вдох, задержка дыхания. Выдох мощный, через плотно сжатые губы, напряженные руки делают одновременно параллельные круги вперед, пока выдох не закончится. (по М.Л. Лазареву)</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>30-40 x 2р</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Коррекционная гимнастика

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, боком по шести, с мешочком на голове, высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа, с высоким подниманием голенистопа, боковой галоп.	2-3 минуты
2ч.	<p>1. «Потягушки» - и.п. – лежа на спине, сжать кисти в кулачок и потянуться с зевотой; и.п.</p> <p>2. «Поза угла» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднять прямые ноги вверх и занести их за голову. 2- и.п.</p> <p>3. «Пропеллеры» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. 1-4 руки вытянуть вперед, круговые движения кистями и стопами наружу; 1-4 круговые движения кистями и стопами во внутрь.</p> <p>4. «Ножницы» - и.п. – лежа на спине, ладони в замочке под головой. 1- 7 поднять ноги и развести их врозь, затем накрест; 8 – и.п.</p> <p>5. «Прогибание» -и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке за спиной. 1-3 наклониться вперед, растягиваясь, руки вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку. 4 – и.п.</p> <p>6. «Лодочка» -и.п.- лежа на животе. 1-3 –прогнувшись в спине поднять над полом плечевой пояс и ноги прямые. 4-и.п.</p> <p>7. «Пропеллер» - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-7- повороты туловища вправо-влево, руки в стороны - напряжены. 8 – и.п.</p> <p>8. <i>Массаж стоп</i> на ковриках массажных.</p> <p>9. <i>Диафрагмальное дыхание</i> – и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на животе. 1- вдох через нос- надуть живот «мячиком», 2- на удлиненном выдохе через рот втянуть живот.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>30 сек.</p> <p>4-5 раз</p>
3ч.	Заклучительная ходьба	1 круг

Сюжетная - «Морское царство»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления, с заданием «Цапля и лягушка».	От 2 до 3 минут
2ч.	1. «Маленькая волна» - и.п.-о.с. 1-правой рукой согнутой перед грудью, сделать волнообразное движение в левую сторону. 2-и.п. То же левой рукой. 2. «Водоросли» -и.п. –о.с. 1-5 поднять прямые руки вверх и делать небольшие наклоны вправо, влево. 6- и.п. 3. «Морской конёк» - и.п. –о.с. 1-3 правую ногу выставить вперед, руки за спиной в замочке, покачиваться вперед-назад. 4 –и.п. 4. «Чайки над волной» -и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1- наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. со звуком –иии-. 5. «Волна перекатывает камешки»- и.п. стойка на коленях. 1- сесть на правое (левое) бедро. 2-и.п. 6. «Черепаша греется на солнышке» - и.п. сидя на полу на ягодицах, ноги согнуты в коленях, лежат на полу. 1- лечь на живот, вытянув руки вперед, ягодицы от пола не отрывать. 2 – и.п. 7. «Летающие рыбки веселятся» - и.п. – лежа на животе, руки перед грудью. 1- поднять плечевой пояс, руки в стороны, ноги прижать к полу. 2 –и.п. 8. «Кит по морю плывет»- и. п. –лежа на спине, прямые руки за головой. 1- поворот на правый (левый) бок. 2 –и.п. 9. «Веселые дельфины»-и.п. –о.с. Прыжки «ножницы»– ноги и руки врозь-накрест. 10. «Запахи моря» - дыхательное упражнение	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 30-40 х 2р 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Зеваки». Бег на внимание: 1 хлопок - бег; 2 хлопка - боковой галоп; 3 хлопка - «Снежный ком» (в центре зала с поднятыми руками образуют «ком»).	2-3 раза 2 мин.
2ч.	И/уна творчество «Зоопарк» (имитация движений животных). П/игра «Два мороза» или «Пух» (на бег); П/игра «Тройной прыжок»; И/уна эмоции «Танец жеребят»; Д/у «Сердитый львенок».	3-5 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза 1-2 раза
3ч.	И/уна равновесие «Часовой»; Заклучительная ходьба в И/у «За синей птицей».	30 сек 1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

№	Содержание	Дозировка
---	------------	-----------

1.	«Дерево» - и.п. – о.с. 1-поднять руки вверх, потянуться, не отрывая стоп от пола.	6-8 раз
2.	«Велосипед» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 кругообразные движения руками и ногами.	6-8 раз
3.	«Маленький мостик» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – упор на пятки и плечи – поднять спину, ягодицы.	6-8 раз
4.	«Кобра»-и.п.- лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1- выпрямив руки поднять плечевой пояс. 2 – и.п. со звуком -шшш-.	6-8 раз
5.	«Парусник»-и.п. – сидя на полу, ноги согнуть в коленях, развести их в стороны, стопы соединить, ладони в замочке под стопами. 1-8 спину выпрямить и покачиваться со стороны в сторону со звуком – ууу-.	6-8 раз
6.	«Вертушка» - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-7- повороты туловища вправо-влево, руки свободны со звуком –к-х-р-р- . 8 – и.п.	6-8 раз
7.	Массаж спины друг другу «Дождик».	
8.	Дыхательное упражнение «Сан-Нам».	1 раз
9.	«Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу.	
10.	«Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	2-3 раза

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Занятия физической культурой и гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

Здоровье сберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлексорный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры и упражнения для планирования в режиме дня

Январь	Февраль
<p><i>На ходьбу:</i> «Ниточка – иголочка», «Золотые ворота».</p> <p><i>На бег:</i> «Два мороза», «Белые медведи», «Ловишки», «Пух».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Олени и волки», «Бездомный заяц», «Тройной прыжок».</p> <p><i>На лазание:</i> «Пожарные на учении», «Обезьяны и тигры».</p> <p><i>На метание:</i> «Светофор», «Снайперы».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Маяк», «Дракон».</p> <p><i>На творчество:</i> «Зоопарк», «Джин».</p> <p><i>На внимание:</i> «Делай на оборот», «Запретное движение».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Покорители космоса», «Остров плакс».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Придумай танец», «Танец слона».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Кривое дерево», «Звезда», «Цапля».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Шалтай – болтай», «Штанга», «Шарик»</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «Разведчики», «Холодная вода».</p> <p><i>На бег:</i> «Плетень», «Белые медведи», «Полярная сова и евражки».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Береги предмет», «Зайцы в огороде», «Тройной прыжок».</p> <p><i>На лазание:</i> по шесту, канату, г/стенка, «Пожарные на учении»</p> <p><i>На метании:</i> «Светофор», «Охотники и зайцы».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Слепой и поводырь», «Маяк».</p> <p><i>На творчество:</i> «Танец жеребят», «Поварята».</p> <p><i>На воображение:</i> «Тигр на охоте», «Цветы».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Передай движение», «Пограничник и собака»</p> <p><i>На внимание:</i> «В порт прибыл пароход ...», «Солнышко, ладошки, кулачки».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Водяной» «Ёжики», «Сан - нам».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Кривое дерево», «Балерина».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Винт», «Снежинка», «Поза кучера».</p>

Утренняя гимнастика – подготовительная к школе группа (6-7 года) (Март, апрель, май)

Смешанная - комплекс с большим мячом

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления, подскоки с хлопками над головой и за спиной.	От 2 до 3 минут
2ч.	1. <i>И.п.</i> – о.с. – мяч в руках, внизу. 1- 2 – поднять руки с мячом вверх, правую ногу в сторону. 3 – 4 – и.п. Тоже с левой ногой. 2. <i>И.п.</i> – стоя, между ступнями ног. 1 – 3 – руки отвести назад – в стороны, ладонями внутрь, грудь вперед (вдох). 4 – и.п. (медленный вдох). 3. <i>И.п.</i> – стать, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 – 2 – поднять мяч вверх, наклониться вправо (влево). 3 – 4 – и.п.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз

	4. <i>И.п.</i> – стать, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 – 2 – наклон вперед, руки с мячом тянуть вперед. 3 – 4 – и.п. 5. <i>И.п.</i> – сидя на полу, по – восточному. 1 – 3 – прокатить мяч вокруг себя вправо (влево). 4 – и.п. 6. <i>И.п.</i> – сидя, упор руками сзади, мяч между стоп. 1 – 2 – поднять прямые ноги с мячом вверх. 3 – 4 – и.п. 7. <i>И.п.</i> – стоя на коленях, мяч в руках. 1 – 2 – прокатить мяч, положив руки на него, от себя как можно дальше. 3 – 4 – и.п. 8. <i>И.п.</i> – лежа на животе, руки с мячом перед грудью. 1 – 3 – поднять плечевой пояс над полом, руки вперед. 4 – и.п. 9. Подвижная игра «Баба Яга» (на бег). 10. Дыхательное упражнение «Воздушный шар» и.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе. 1 – медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается; 2 – медленный выдох, живот опускается.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 2-3 раза 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба	1 круг

Коррекционная гимнастика

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления.	От 2 до 3 минут
2ч.	1. «Дерево» - и.п. – о.с. 1-поднять руки вверх, потянуться, не отрывая стоп от пола. 2. «Велосипед» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 кругообразные движения руками и ногами. 3. «Маленький мостик» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – упор на пятки и плечи – поднять спину, ягодицы. 4. «Кобра»-и.п.- лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1- выпрямив руки поднять плечевой пояс. 2 – и.п. со звуком -шшш-. 5. «Парусник»-и.п. – сидя на полу, ноги согнуть в коленях, развести их в стороны, стопы соединить, ладони в замочке под стопами. 1-8 спину выпрямить и покачиваться со стороны в сторону со звуком – ууу-. 6. «Вертушка» - и.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-7- повороты туловища вправо-влево, руки свободны со звуком –к-х-р-р- . 8 – и.п. 7. Массаж спины друг другу «Дождик». 8. Дыхательное упражнение «Сан-Нам».	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 1-2 раз 2-3 раза
3ч.	Заключительная ходьба в игре «Лиса с лисятами и сокол»	1-2 раза

Сюжетная «Утро в лесу»

Часть	Содержание	Дозировка
1ч.	Ходьба обычная, с задержкой на носке, с высоким подниманием колен, в полуприседе.	От 2 до 3 минут

	Бег обычный, с высоким подниманием колен, со сменой темпа и направления.	
2ч.	<p>1. «Все звери просыпаются» - и.п. – о.с. – голова опущена. 1-3 поднять голову, через стороны руки вверх, потянуться с зевотой. 4 – и.п.</p> <p>2. «Зубастый волк по сторонам озирается» - и.п. –ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – повороты туловища вправо (влево), руки в стороны, пальцы рук напряжены, губы в улыбке со звуком – р-р-р-.</p> <p>3. «Медведица ищет своих медвежат» - и.п.- стать, ноги на ширине плеч, ладони в замочке за головой. 1-2 – наклон вправо (влево) со звуком –ау-.</p> <p>4. «Лисичка с утра своим хвостом любит» -и.п. – стать на колени, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо. Правой рукой дотянуться до правой ступни. 3-4 и.п. То же влево.</p> <p>5. «Птенцы ждут свою маму» - и. п. – сидя на полу, стопы соединить, ладони в замочке опустить под стопы, голову опустить на грудь. 1-2 – поднять голову, выпрямить спину, повернуть голову вправо (влево) и «выглянуть» из гнезда со звуком - чик-чирик-. 3-4 - и.п.</p> <p>6. «Змейка» - и.п. – лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1-3 поднять плечевой пояс на прямых руках (вдох). 4- и.п. со звуком – ш-ш-ш-.</p> <p>7. «Улитка» -и.п. – лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1-2 – согнуть ноги в коленях и подняв плечевой пояс, головой дотянуться до стоп. 3-4 и.п.</p> <p>8. «Ёжики собирают грибы» - и.п. – лежа на спине. 1 – 7 подтянуть ноги согнутые в коленях к груди и обхватить их руками, делать перекаты вправо-влево, вверх-вниз. 8 – и.п.</p> <p>9. «Нам весело, что так много зверей у нас в лесу» - и.п. – о.с. – прыжки на одной ноге с чередовании с ходьбой.</p> <p>10. Дыхательное упражнение - вибрация со звуками –а, -и, -ы.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>30-40 x 2р</p> <p>2-3 раза</p>
3ч.	Заключительная ходьба в игре «Лиса с лисятами и сокол»	1-2 раза

Комплекс в подвижных играх

№	Содержание утренней гимнастики	Дозировка
1ч.	И/уна разные виды ходьбы «Разведчики» Бег на внимание: 1 хлопок - бег; 2 хлопка - подскоки с хлопками над головой и за спиной; 3 хлопка - бег в обратную сторону.	2-3 раза 2-3 раза
2ч.	И/у «Тень» (в паре); П/и «Космонавты» (на бег); П/и на внимание «Караси и щука»; Д/у «Вибрация со звуком -ыыы-»	2 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза
3ч.	И/уна равновесие «Часовой» Заклучительная ходьба в И/у «За синей птицей».	30 сек 1 круг

Комплекс ленивой гимнастики после дневного сна

Содержание	Дозировка
1. «Потягушки» - и.п. – лежа на спине, сжать кисти в кулачок и потянуться с зевотой; и.п.	6-8 раз
2. «Поза угла» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять прямые ноги вверх и занести их за голову. 2- и.п.	6-8 раз
3. «Пропеллеры» - и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. 1-4 руки вытянуть вперед, круговые движения кистями и стопами наружу; 1-4 круговые движения кистями и стопами во внутрь.	6-8 раз
4. «Ножницы» - и.п. – лежа на спине, ладошки в замочке под головой. 1- 7 поднять ноги и развести их врозь, затем накрест; 8 – и.п.	6-8 раз
5. «Прогибание» -и.п. сидя на коленях, кисти рук в замочке за спиной. 1-3 наклониться вперед, растягиваясь, руки вверх, спина прямая, развернуть грудную клетку. 4 – и.п.	6-8 раз
6. «Лодочка» -и.п.- лежа на животе. 1-3 –прогнувшись в спине поднять над полом плечевой пояс и ноги прямые. 4-и.п.	
7. Массаж спины друг другу «Свинки»	6-8 раз
8. <i>Диафрагмальное</i> дыхание – и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на животе. 1- вдох через нос- надуть живот «мячиком», 2- на удлиненном выдохе через рот втянуть живот.	1 раз 2-3 раза
9. «Дорожки здоровья» - ходьба по ребристой доске, «дорожкам» из разных поверхностей, по шесту, обручу и т.д.	
10. «Водные процедуры» - умывание водой комнатной температуры, полоскание горла.	

Закаливающие процедуры:

Хождение по «дорожкам здоровья»;

Обширное умывание (до локтя);

Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период);

Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;

Корректирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Занятия физической культурой и гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

Здоровьесберегающие технологии в режиме дня в ДОУ

№	Режимный момент	Содержание
1.	Утро	Умывание водой комнатной температурой лица, рук до локтя, рефлексорный массаж ладоней, лица, носа.
2.	В НОД и после	Упражнения для профилактики зрения, физкультминутки, «минутки шалости», этюды психогимнастики.
3.	Утренняя прогулка	Оздоровительная ходьба (2 раза в неделю), 1-3 подвижные игры высокой двигательной активности (в зависимости от возраста), 1 игра низкой двигательной активности, этюды на психогимнастику, индивидуальная работа по освоению основных движений
4.	Перед обедом	Пальчиковая гимнастика, самомассаж ушных раковин.
5.	Перед сном	Сказкотерапия, этюды на релаксацию.
6.	После дневного сна	Воздушное закаливание, корректирующие упражнения на профилактику нарушений осанки, дыхательная и звуковая

		гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп, спины, умывание прохладной водой (для старшего возраста), полоскание горла.
7.	Вечерняя прогулка	Самостоятельная двигательная деятельность детей, подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры в режиме дня для детей 6-7 лет

Март	Апрель
<p><i>На ходьбу:</i> «Лиса с лисятами и сокол», «Тигр на охоте».</p> <p><i>На бег:</i> «Плетень», «День и ночь», «Мы веселые ребята».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Зайцы в огороде», «Береги предмет».</p> <p><i>На лазание:</i> «Перелетные птицы», «Обезьяны и тигры».</p> <p><i>На метание:</i> «Попади в цель», «Элементы баскетбола»</p> <p><i>На согласованность:</i> «Дракон», «Тень», «Мышеловка».</p> <p><i>На творчество:</i> «Волшебный карман», «На рыбалке».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Чехарда», «Танец радости».</p> <p><i>На воображение:</i> «Огонь и лед», «Походка и настроение»</p> <p><i>На внимание:</i> «Зеркальный танец», «Слушай хлопки».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Водяной», «Сан- нам», «Покорители космоса».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Ласточка», «Солдат».</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Радужные брызги», «Мороженое».</p>	<p><i>На ходьбу:</i> «Ручеек», «Зеваки».</p> <p><i>На бег:</i> «Космонавты», «Хейро» (НРК), «Повар и котята».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Скворечники», «Тройной прыжок».</p> <p><i>На лазание:</i> «Обезьяны и тигры», «Перелетные птицы».</p> <p><i>На метание:</i> «Школа мяча», «Попади в цель».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Большое животное», «Дракон», «Синичка и хитрый Ворон»</p> <p><i>На творчество:</i> «Изобрази весну», «Бег свободных коней»</p> <p><i>На эмоции:</i> «Кто в избушке живет» «Сочини свой танец».</p> <p><i>На внимание:</i> «Поводырь и слепой», «Машины».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Ласточка», «Цапля», «Кривое дерево».</p> <p><i>На воображение:</i> «Облака».</p> <p>«Жизнь леса весной»,</p> <p><i>На релаксацию:</i> «Песенка мартышки», «Плетень».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Петух», «Ёжики», «Разгоним тучи»</p>

Май
<p><i>На ходьбу:</i> «Целевые прогулки по микрорайону», «Тигр на охоте».</p> <p><i>На бег:</i> «Ловишки», «Веселый невод», «Плетень», «Баба Яга», «Караси и щука».</p> <p><i>На прыжки:</i> «Береги предмет», «Скворечники», «Скакалки».</p> <p><i>На лазание:</i> «Медведи и пчелы», «Обезьяны и тигры».</p> <p><i>На метание:</i> «Круговая лапта», «Школа мяча», «Снайперы».</p> <p><i>На согласованность:</i> «Ручьи и озера» (НРК), «Маяк», «Танец волн».</p> <p><i>На творчество:</i> «Жизнь в лесу», «Изобрази ветер, дождь».</p> <p><i>На эмоции:</i> «Джунгли», «Садовник», «Маски».</p> <p><i>На внимание:</i> «Зеваки», «Зеркальный танец».</p> <p><i>На воображение:</i> «На рыбалке», «Танец ворон».</p> <p><i>На равновесие:</i> «Египетский шаг», «Стрекоза».</p> <p><i>На дыхание:</i> «Запахи весны», «Сердитый ёж».</p>

СОГЛАСОВАНО:
 медицинской сестрой
 « » _____
 _____ Е.П. Корובהа

УТВЕРЖДЕНО:
 приказом № _____ от _____
 заведующего ДОУ
 _____ А.Е. Шинкоренко

**Модель двигательной активности детей младшего дошкольного возраста
 на 2020/2021 учебный год (теплый/холодный период)
 (теплый период)**

№	Виды двигательной активности	Дни недели (понедельник – пятница)
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 10-15 минут
2.	Утренняя гимнастика (сюжетная, смешанная, с предметами, в подвижных играх, музыкальная)	Ежедневно 5-6 минут
3.	Двигательная активность между непосредственно образовательной деятельностью (хороводные, самостоятельные, малой подвижности и т.д.)	Ежедневно 10 минут
4.	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 минуты
5.	Занятия физической культурой (сюжетные, смешанные, с предметами, в подвижных играх, обучающие)	Три раза в неделю до 15 минут
6.	Оздоровительная ходьба	Ежедневно 2-3 минуты
7.	Двигательная активность на прогулке №1: -самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна игра высокой ДА, одна низкой ДА); -индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно до 25 минут 15 минут 5 минут 5 минут
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 10 -12 минут
9.	Двигательная активность на прогулке №2: - самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна игра)	Ежедневно до 20 минут 15 минут 5 минут
10.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 25-30 минут
11.	Целевые прогулки	Два – три раза в квартал (от 300 до 1500 метров)
12.	Музыкальные развлечения	Один раз в месяц 25-30 минут
	Итого: в день – 1ч.35 минут - 1ч.50 минут в неделю - 7.20-8.20 часов	

(Холодный период)

№	Виды двигательной активности	Дни недели (понедельник –пятница)
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 10 минут
2.	Утренняя гимнастика (сюжетная, смешанная, с предметами, в подвижных играх, музыкальная)	Ежедневно 5-6 минут
3.	Двигательная активность между непосредственно образовательной деятельностью (хороводные, самостоятельные, малой подвижности и т.д.)	Ежедневно 10 минут
4.	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 минуты
5.	Занятия физической культурой (сюжетные, смешанные, с предметами, в подвижных играх, обучающие)	Три раза в неделю до 15 минут
6.	Оздоровительная ходьба	Ежедневно 2-3 минуты
7.	Двигательная активность на прогулке №1: -самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна игра высокой ДА, одна низкой ДА); -индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно до 20 минут 10 минут 5 минут 5 минут
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 10 минут
9.	Двигательная активность на прогулке №2: - самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна игра)	Ежедневно до 15 минут 10 минут 5 минут
10.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 25-30 минут
11.	Целевые прогулки	Два – три раза в квартал (от 300 до 1500 метров)
12.	Музыкальные развлечения	Один раз в месяц 25-30 минут
	Итого: в день – 1ч.30-1.45 в неделю - 7.20-8.20 часов	

СОГЛАСОВАНО:
 медицинской сестрой
 « »
 _____ Е.П. Коробова

УТВЕРЖДЕНО:
 приказом № _____ от _____
 заведующего ДОУ
 _____ А.Е. Шинкоренко

**Модель двигательной активности детей среднего дошкольного возраста
 на 2020/2021 учебный год (теплый/холодный период)
 (теплый период)**

№	Виды двигательной активности	Дни недели (понедельник – пятница)
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 10 минут
2.	Утренняя гимнастика (сюжетная, смешанная, с предметами, в подвижных играх, музыкальная)	Ежедневно до 8 минут
3.	Двигательная активность между непосредственно образовательной деятельностью (хороводные, самостоятельные, малой подвижности и т.д.)	Ежедневно 10 минут
4.	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 минуты
5.	Занятия физической культурой (сюжетные, смешанные, с предметами, в подвижных играх, обучающие)	Три раза в неделю до 20 минут
6.	Оздоровительная ходьба	Ежедневно 3-4 минуты
7.	Двигательная активность на прогулке №1: -самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна игра высокой ДА, одна низкой ДА); -индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно до 25 - 30минут 10 минут 10 минут 10 минут
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 10 минут
9.	Двигательная активность на прогулке №2: - самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна игра)	Ежедневно до 20 минут 10 минут 10 минут
10.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 30-35 минут
11.	Целевые прогулки	Два – три раза в квартал (до 1500 метров)
12.	Музыкальные развлечения	Один раз в месяц 30-35 минут
13.	Кружки	Два раза в неделю 15-20 минут
	Итого: в день 1.40-2.00 часа В неделю - 9.20- 10.20 часа	

(Холодный период)

№	Виды двигательной активности	Дни недели (понедельник –пятница)
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 10 минут
2.	Утренняя гимнастика (сюжетная, смешанная, с предметами, в подвижных играх, музыкальная)	Ежедневно до 8 минут
3.	Двигательная активность между непосредственно образовательной деятельностью (хороводные, самостоятельные, малой подвижности и т.д.)	Ежедневно 10 минут
4.	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 минуты
5.	Занятия физической культурой (сюжетные, смешанные, с предметами, в подвижных играх, обучающие)	Три раза в неделю до 20 минут
6.	Оздоровительная ходьба	Ежедневно 3-4 минуты
7.	Двигательная активность на прогулке №1: -самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна игра высокой ДА, одна низкой ДА); -индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно до 25-30 минут 10 минут 10 минут 10 минут
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 10 минут
9.	Двигательная активность на прогулке №2: - самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна игра)	Ежедневно до 15 минут 10 минут 5 минут
10.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 30-35 минут
11.	Целевые прогулки	Два – три раза в квартал (до 1500 метров)
12.	Музыкальные развлечения	Один раз в месяц 30-35 минут
13.	Кружки	Два раза в неделю 15-20 минут
	Итого: в день 1.40-2.00 часа В неделю - 9.20- 10.20 часа	

СОГЛАСОВАНО:
 медицинской сестрой
 « » _____
 _____ Е.П. Коробова

УТВЕРЖДЕНО:
 приказом № _____ от _____
 заведующего ДОУ
 _____ А.Е. Шинкоренко

**Модель двигательной активности детей старшего дошкольного возраста
 на 2020/2021 учебный год (теплый/холодный период)
 (теплый период)**

№	Виды двигательной активности	Дни недели (понедельник – пятница)
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 10 минут
2.	Утренняя гимнастика (сюжетная, смешанная, с предметами, в подвижных играх, музыкальная)	Ежедневно до 10-12 минут
3.	Двигательная активность между непосредственно образовательной деятельностью (игры - хороводные, самостоятельные, малой подвижности и т.д.)	Ежедневно 10 минут
4.	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 минуты
5.	Занятия физической культурой (сюжетные, смешанные, с предметами, в подвижных играх, обучающие)	Три раза в неделю до 25 минут
6.	Оздоровительный бег	Ежедневно 2-3 минуты
7.	Двигательная активность на прогулке №1: -самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна - две игры высокой ДА, одна низкой ДА); -индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно до 30 -35 минут 10 минут 15 минут 10 минут
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно до 15 минут
9.	Двигательная активность на прогулке №2: - самостоятельная двигательная активность; - подвижные игры (одна игра)	Ежедневно до 20 минут 10 минут 10 минут
10.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 35 -40 минут
11.	Целевые прогулки	Два – три раза в квартал (от 1500 до 2500 метров)
12.	Музыкальные развлечения	Один раз в месяц 30-35 минут
13.	Кружки	Два раза в неделю 25 - 30 минут
	Итого: в день – 2ч.15 минут - 2ч.35 минут в неделю - 11.30 – 12.30 часов	

(Холодный период)

№	Виды двигательной активности	Дни недели (понедельник –пятница)
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 10 минут
2.	Утренняя гимнастика (сюжетная, смешанная, с предметами, в подвижных играх, музыкальная)	Ежедневно до 10-12 минут
3.	Двигательная активность между непосредственно образовательной деятельностью (хороводные, самостоятельные, малой подвижности и т.д.)	Ежедневно 10 минут
4.	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 минуты
5.	Занятия физической культурой	Три раза в неделю до 25 минут
6.	Оздоровительный бег	Ежедневно 2-3 минуты
7.	Двигательная активность на прогулке №1: -самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна - две игры высокой ДА, одна низкой ДА); -индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно до 30 -35 минут 10 минут 15 минут 10 минут
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно до 15 минут
9.	Двигательная активность на прогулке №2: - самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна игра)	Ежедневно до 20 минут 10 минут 10 минут
10.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 35 -40 минут
11.	Целевые прогулки	Два – три раза в квартал (от 1500 до 2500 метров)
12.	Музыкальные развлечения	Один раз в месяц 30-35 минут
13.	Кружки	Два раза в неделю 25 - 30 минут
	Итого: в день – 2ч.15 минут - 2ч.35минут в неделю - 11.30 – 12.30 часов	

СОГЛАСОВАНО:
 медицинской сестрой
 « »
 _____ Е.П. Коробова

УТВЕРЖДЕНО:
 приказом № _____ от _____
 заведующего ДОУ
 _____ А.Е. Шинкоренко

**Модель двигательной активности детей дошкольного возраста
 подготовительной к школе группы на 2020/2021 учебный год
 (теплый/холодный период)
 (теплый период)**

№	Виды двигательной активности	Дни недели (понедельник –пятница)
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20-30 минут
2.	Утренняя гимнастика (сюжетная, смешанная, с предметами, в подвижных играх, музыкальная)	Ежедневно до 15 минут
3.	Двигательная активность между непосредственно образовательной деятельностью (хороводные, самостоятельные, малой подвижности и т.д.)	Ежедневно 10 минут
4.	Физкультминутки	Ежедневно 3-5 минут
5.	Занятия физической культурой	Три раза в неделю до 30 минут
6.	Оздоровительный бег	Ежедневно 4-5 минут
7.	Двигательная активность на прогулке №1: -самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна - две игры высокой ДА, одна низкой ДА); -элементы спортивных игр; -индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно до 45-50 минут 25 минут 15 минут 10 минут 10 минут
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно до 20 минут
9.	Двигательная активность на прогулке №2: - самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры; - элементы спортивных игр	Ежедневно до 40 минут 20 минут 10 минут 10 минут
10.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 45 -55 минут
11.	Целевые прогулки	Два – три раза в квартал (до 4500 метров)
12.	Музыкальные развлечения	Один раз в месяц 40-55 минут
13.	Кружки	Два раза в неделю 30 минут
Итого: в день – 2ч.35 минут - 2ч.55 минут в неделю - 13 – 14 часов		

(Холодный период)

№	Виды двигательной активности	Дни недели (понедельник –пятница)
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 -30 минут
2.	Утренняя гимнастика (сюжетная, смешанная, с предметами, в подвижных играх, музыкальная)	Ежедневно до 15 минут
3.	Двигательная активность между непосредственно образовательной деятельностью (хороводные, самостоятельные, малой подвижности и т.д.)	Ежедневно 10 минут
4.	Физкультминутки	Ежедневно 3-5 минут
5.	Занятия физической культурой	Три раза в неделю до 30 минут
6.	Оздоровительный бег	Ежедневно 4-5 минут
7.	Двигательная активность на прогулке №1: -самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры (одна - две игры высокой ДА, одна низкой ДА); -элементы спортивных игр; -индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно до 45-50 минут 25 минут 15 минут 10 минут 10 минут
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно до 20 минут
9.	Двигательная активность на прогулке №2: - самостоятельная двигательная активность; -подвижные игры; - элементы спортивных игр	Ежедневно до 40 минут 20 минут 10 минут 10 минут
10.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 45 -55 минут
11.	Целевые прогулки	Два – три раза в квартал (до 4500 метров)
12.	Музыкальные развлечения	Один раз в месяц 40-55 минут
13.	Кружки	Один раз в неделю 30 минут
14.		
	Итого: в день – 2ч.35 минут - 2ч.55 минут в неделю - 13 – 14 часов	

Перспективный план по физическому развитию дошкольников

Младшая группа

Сентябрь

№	Программные задачи
1 неделя	Диагностика с целью выявления умений и навыков по разделам физического развития: бег на 10 м, гибкость -расширять знания детей о диагностике своего физического развития.
2 неделя	Диагностика с целью выявления умений и навыков по разделам физического развития: челночный бег, прыжки в длину с места - расширять знания детей о диагностике своего физического развития.
3 неделя	- упражнять в подскоках на двух ногах; - продолжать формировать ориентировку в пространстве и интерес к движениям через подвижные игры; - продолжать расширять представления детей о положительном влиянии солнечных лучей на здоровье.
4 неделя	- продолжать упражнять в подскоках на двух ногах; - формировать навыки метания правой и левой рукой на дальность; - формировать навыки ориентировки в пространстве в подвижных играх; - расширять представления детей о пользе физических упражнений. - укреплять здоровье.
5 неделя	-через п/игры и игровые упражнения вовлекать детей в активное подражание способом действий; -формировать эмоционально-положительное отношение, интерес к движениям и ориентировку в пространстве. -продолжать способствовать укреплению здоровья;

Октябрь

№	Программные задачи
1 неделя	- познакомить построению друг за другом; - упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве и интерес к двигательной деятельности; - продолжать закреплять у детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
2 неделя	- развивать у детей внимание; -упражнять в беге враспынную; - познакомить с прокатыванием мяча в паре; - воспитывать смелость, ловкость, организованность. - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве и интерес к двигательной деятельности;

3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - отрабатывать энергичный толчок руками при прокатывании мяча в паре; - развивать навыки ползания между предметами; - совершенствовать координацию движений через подвижные игры; - развивать зрительное и слуховое внимание; - способствовать элементарному перевоплощению; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве и интерес к двигательной деятельности;
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать способствовать укреплению здоровья; - через п/игры доставить детям ощущение радости, способствовать элементарному перевоплощению; - формировать интерес к языку движений и ориентировку в пространстве.

Ноябрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в ходьбе в медленном и быстром темпе; -отрабатывать навыки прыжков из круга в круг; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве; -продолжать формировать у детей интерес к физическим упражнениям. -продолжать способствовать укреплению здоровья;
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед; -закреплять навыки ходьбы в разном темпе; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве; - посредством проговаривания действий побуждать к согласованным действиям; -продолжать способствовать укреплению здоровья;
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -познакомить детей с ползанием по гимнастической скамье на четвереньках; - продолжать упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед; -способствовать развитию умений имитировать повадки животных. -продолжать способствовать укреплению здоровья;
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и игровые упражнения вовлекать детей в активное подражание способом действий; -формировать эмоционально-положительное отношение, интерес к движениям и ориентировку в пространстве. -продолжать способствовать укреплению здоровья;

Декабрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с прокатыванием мяча под дугу; - продолжать отрабатывать навыки ползания по гимнастической скамье на четвереньках; - посредством проговаривания действий обращать внимание детей к согласованным действиям; - воспитывать интерес к языку движений. -продолжать способствовать укреплению здоровья;
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в ходьбе между линиями; -продолжать развивать навыки детей прокатывания мяча под дугу; -продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве; - воспитывать интерес к языку движений. -продолжать способствовать укреплению здоровья;

3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать упражнять детей в подлезании под веревку прямо; - развивать навыки метания на дальность; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве; - воспитывать интерес к языку движений. - продолжать способствовать укреплению здоровья;
 ГИБКИЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (С 21.12.2020-31.12.2020)	
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - через п/игры и игровые упражнения вовлекать детей в активное подражание способом действий; - формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве. - продолжать способствовать укреплению здоровья;
5 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - через п/игры и игровые упражнения вовлекать детей в активное подражание способом действий; - формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве. - продолжать способствовать укреплению здоровья;

Январь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - развивать навыки равновесия в ходьбе по ограниченной плоскости; -отрабатывать мягкое приземление в прыжках в длину с места; -закреплять навыки группировки в подлезании прямо; - продолжать воспитывать интерес к языку движений; -способствовать всестороннему физическому развитию детей.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать развивать навыки равновесия в ходьбе по ограниченной плоскости; -познакомить детей с прыжками в глубину (20-25 см) - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве. -формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям, -способствовать всестороннему физическому развитию детей.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и игровые упражнения вовлекать детей в активное подражание способом действий; -формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве, -способствовать всестороннему физическому развитию детей.

Февраль

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в перешагивании через предметы (8-10 см); - закреплять навыки спрыгивания с высоты; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве, -продолжать способствовать элементарному перевоплощению, -способствовать всестороннему физическому развитию детей.

2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в беге в разном темпе; -развивать навыки ловли мяча после броска об пол; -продолжать упражнять в прыжках с продвижением вперед; -продолжать совершенствовать у детей согласованность действий; -способствовать всестороннему физическому развитию детей; -воспитывать интерес к языку движений.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать развивать навыки группировки в подлезании по дугу; -упражнять в метании набивного мяча (0,5 кг); - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве через игры с прыжками. -способствовать всестороннему физическому развитию детей.
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и игровые упражнения вовлекать детей в активное подражание способом действий; -формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве. -способствовать всестороннему физическому развитию детей.

Март

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа; -познакомить детей с перешагиванием через рейки лестницы, лежащей на полу; -развивать навыки метания на дальность; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве. -способствовать всестороннему физическому развитию детей.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -познакомить детей с прыжками через предметы (8-10см); -отрабатывать навыки перешагивания через рейки лестницы, лежащей на полу; -развивать внимание, ориентировку в пространстве, интерес к движениям. -способствовать всестороннему физическому развитию детей.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в беге между предметами; -продолжать упражнять в прыжках через предметы (8-10см); -развивать навыки лазания по г/лестнице вверх – вниз; -развивать внимание, ориентировку в пространстве, интерес к движениям. -способствовать всестороннему физическому развитию детей.
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и игровые упражнения вовлекать детей в активное подражание способом действий; -формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве. -способствовать всестороннему физическому развитию детей.
5 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и игровые упражнения вовлекать детей в активное подражание способом действий; -формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве. -способствовать всестороннему физическому развитию детей.

Апрель

№	Программные задачи
1 неделя	-развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске; -упражнять в прокатывании мяча в паре; -отрабатывать навыки группировки в подвижных играх; --продолжать совершенствовать у детей согласованность действий. - продолжать способствовать работоспособности и укреплению здоровья
2 неделя	-продолжать развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске; - упражнять в прыжках через предметы (8-10см); -развивать навыки лазания по г/лестнице вверх – вниз; -формировать внимание, ориентировку в пространстве, интерес к движениям. - продолжать способствовать работоспособности и укреплению здоровья
3 неделя	-упражнять в ползании на четвереньках по г/скамейке; -развивать навыки меткости в вертикальную цель; -продолжать упражнять в прыжках с продвижением вперед; - формировать внимание, ориентировку в пространстве, интерес к движениям. - продолжать способствовать работоспособности и укреплению здоровья
4 неделя	-через п/игры и игровые упражнения вовлекать детей в активное подражание способом действий; -формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве. - продолжать способствовать работоспособности и укреплению здоровья

Май

№	Программные задачи
1 неделя	-через п/игры и игровые упражнения вовлекать детей в активное подражание способом действий; -формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве. - продолжать способствовать работоспособности и укреплению здоровья.
2 неделя	-через подвижные игры, эстафеты формировать навыки ловкости, выносливости, быстроты, меткости и ориентировки в пространстве; -развивать двигательное творческое воображение; -расширять представления детей о положительном влиянии солнечных лучей на здоровье. - продолжать способствовать работоспособности и укреплению здоровья
3 неделя	Диагностика с целью выявления динамики роста умений и навыков по разделам физического развития: бег на 10 м, гибкость -расширять знания детей о диагностике своего физического развития.
4 неделя	Диагностика с целью выявления динамики роста умений и навыков по разделам физического развития: челночный бег, прыжки в длину с места - расширять знания детей о диагностике своего физического развития.

Средняя группа

Сентябрь

№	Программные задачи
1 неделя	<p>ДИАГНОСТИКА с целью выявления умений и навыков по разделам физического развития: бег на 30 м, прыжки в длину с места</p> <ul style="list-style-type: none"> -расширять знания детей о диагностике своего физического развития. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
2 неделя	<p>ДИАГНОСТИКА с целью выявления умений и навыков по разделам физического развития: челночный бег (ловкость), гибкость</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширять знания детей о диагностике своего физического развития. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - развивать скоростно-силовые качества через челночный бег (5х3); - упражнять в прыжках в длину с места; - формировать навыки метания правой и левой рукой на дальность; - формировать навыки ориентировки в пространстве в подвижных играх; - расширять представления детей о пользе физических упражнений.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и эстафеты доставить детям ощущение радости, способствовать творческому самовыражению, формировать интерес к языку движений; -продолжать способствовать укреплению здоровья детей. <p>2 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать скоростно-силовые качества через челночный бег (5х3); - упражнять в прыжках в длину с места; - формировать навыки метания правой и левой рукой на дальность; - формировать навыки ориентировки в пространстве в подвижных играх; - расширять представления детей о пользе физических упражнений.
5 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и эстафеты доставить детям ощущение радости, способствовать творческому самовыражению, формировать интерес к языку движений. -продолжать способствовать укреплению здоровья детей. <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать у детей самостоятельность в выполнении упражнений на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. -продолжать способствовать укреплению здоровья детей.

Октябрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать ползание на четвереньках между предметами; - упражнять в прыжках с места в длину; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве; - формировать понятие «мы девочки», «мы мальчики» и нам полезна физкультура; - развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности - продолжать способствовать укреплению здоровья детей.

2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой; - познакомить с прыжками со сменой ног (одна впереди, другая – сзади); - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве; - расширять представления детей о пользе физических упражнений; -развивать у детей организованность, инициативность. -продолжать способствовать укреплению здоровья детей.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -отрабатывать энергичный толчок руками при прокатывании мяча; - продолжать упражнять в прыжках со сменой ног; -совершенствовать координацию движений через подвижные игры; - развивать зрительное и слуховое внимание; - развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности. -продолжать способствовать укреплению здоровья детей.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и эстафеты доставить детям ощущение радости, способствовать творческому самовыражению, формировать интерес к языку движений. -продолжать способствовать укреплению здоровья детей. <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать у детей самостоятельность в выполнении упражнений на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. -продолжать способствовать укреплению здоровья детей.

Ноябрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в перешагивании через предметы (10-15 см); -отрабатывать навыки ползания по гимнастической скамье; -формировать прыжки (ноги вместе – врозь); -продолжать побуждать детей воспринимать показ как образец для выполнения; - продолжать формировать у детей культурно-гигиенические навыки и интерес к физическим упражнениям. -продолжать способствовать укреплению здоровья детей.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -отрабатывать согласованность рук и ног в прыжках «вместе – врозь»; -упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; - продолжать формировать навыки ориентировки в пространстве; - продолжать формировать у детей интерес к физической культуре; -развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности. - продолжать способствовать укреплению здоровья детей.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -познакомить детей с подтягиванием по гимнастической скамье на животе; -развивать навыки подбрасывания и ловли мяча; -упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом; - формировать у детей способность пользоваться инвентарем и атрибутами; -развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности. -продолжать способствовать укреплению здоровья детей.

4 неделя	<p>1 занятие -через п/игры и эстафеты доставить детям ощущение радости, способствовать творческому самовыражению, формировать интерес к языку движений. -продолжать способствовать укреплению здоровья детей.</p> <p>2 занятие на тренажерах -воспитывать у детей самостоятельность в выполнении упражнений на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость, выносливость; - воспитывать интерес к физическим упражнениям. -продолжать способствовать укреплению здоровья детей.</p>
----------	--

Декабрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки равновесия в ходьбе по гимнастической скамье; -упражнять в пролезании между рейками лестницы поставленной на бок; -отрабатывать исходное положение в метании; -формировать представление детей об укреплении здоровья через подвижные игры и игровые упражнения. -способствовать всестороннему физическому развитию.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в перешагивании через рейки г/лестницы лежащей на полу; -развивать навыки равновесия в стойке на одной ноге; -закреплять навыки в пролезании между рейками лестницы поставленной на бок; -формировать представление детей об укреплении здоровья через подвижные игры и игровые упражнения. -способствовать всестороннему физическому развитию.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в лазании с пролета на пролет по гимнастической стенке; -отрабатывать силу толчка при прокатывании мяча между шестами; -совершенствовать навыки прыжков с продвижением вперед; - формировать представление детей о значении здоровья и как стать сильными. -способствовать всестороннему физическому развитию.
Гибкий учебный график (21.12.2020-31.12.2020)	
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - через подвижные игры и эстафеты отрабатывать навыки и умения пройденного материала; - формировать представления о здоровом образе жизни; - развивать навыки самостраховки, побуждать к проявлению творчества, инициативы в двигательной деятельности. -способствовать всестороннему физическому развитию.
5 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - через подвижные игры и эстафеты отрабатывать навыки и умения пройденного материала; - формировать представления о здоровом образе жизни; - развивать навыки самостраховки, побуждать к проявлению творчества, инициативы в двигательной деятельности. -способствовать всестороннему физическому развитию.

Январь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none">- развивать навыки равновесия в ходьбе по узкой дорожке с мешочком на голове;-отрабатывать мягкое приземление в прыжках в длину с места;-закреплять навыки группировки в подлезании прямо;- продолжать расширять представления детей о пользе водных процедур.-способствовать всестороннему физическому развитию.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none">-познакомить детей с лазанием по наклонной лестнице;- развивать навыки равновесия в ходьбе по узкой дорожке с мешочком на голове;-упражнять в прыжках из обруча в обруч;-продолжать расширять представления детей о пользе водных процедур.-способствовать всестороннему физическому развитию.
3 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none">-через п/игры и эстафеты доставить детям ощущение радости, способствовать творческому самовыражению, формировать интерес к языку движений.-способствовать всестороннему физическому развитию. <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none">-воспитывать у детей самостоятельность в выполнении упражнений на тренажерах;- укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног;- развивать координацию движений, гибкость;- развивать выносливость.-способствовать всестороннему физическому развитию.

Февраль

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none">-упражнять в ходьбе спиной вперед;- отрабатывать исходное положение при метании;-развивать ловкость и ориентировку в пространстве;-познакомить со значением витаминов для организма.-способствовать всестороннему физическому развитию.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none">-познакомить детей с прыжками вперед – назад;-развивать глазомер в подбрасывании и ловле мяча;- продолжать отрабатывать группировку с подлезанием боком;-способствовать всестороннему физическому развитию.- расширять знания о витаминах.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none">-продолжать развивать навыки перелезания с пролета на пролет по г/стенке;-развивать равновесие в ходьбе по г/скамье с перешагиванием через предметы;-отрабатывать группировку с подлезанием боком в игре;-формировать представление детей об укреплении здоровья через подвижные игры и игровые упражнения.-способствовать всестороннему физическому развитию.

4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и эстафеты доставить детям ощущение радости, способствовать творческому самовыражению, формировать интерес к языку движений. -способствовать всестороннему физическому развитию. <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -продолжать обращать внимание у детей на самостраховку на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. -способствовать всестороннему физическому развитию.
----------	---

Март

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в ходьбе и беге со сменой направления и темпа; -совершенствовать навыки перепрыгивания через предмет (10см); -продолжать развивать глазомер в подбрасывании и ловле мяча; -формировать умения оценивать движения товарищей; -формировать представления о пользе молочных продуктов. -способствовать всестороннему физическому развитию.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -познакомить детей со спрыгиванием с высоты; -формировать навыки перелезания с пролета на пролет по г/стенке; -развивать равновесие стоя на одной ноге; - формировать представления о пользе молочных продуктов -способствовать всестороннему физическому развитию.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать упражнять в спрыгивании с высоты; -формировать навыки подтягивания по г/скамье на животе; -упражнять в прыжках с продвижением вперед; -формировать представления о пользе утренней гимнастики. -способствовать всестороннему физическому развитию.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и эстафеты доставить детям ощущение радости, способствовать творческому самовыражению, формировать интерес к языку движений; - формировать представления о пользе прогулок на воздухе. -способствовать всестороннему физическому развитию. <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать обращать внимание у детей на самостраховку на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. - способствовать всестороннему физическому развитию.

5 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и эстафеты доставить детям ощущение радости, способствовать творческому самовыражению, формировать интерес к языку движений; - формировать представления о пользе прогулок на воздухе. -способствовать всестороннему физическому развитию. <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать обращать внимание у детей на самостраховку на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. - способствовать всестороннему физическому развитию.
----------	--

Апрель

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -познакомить с техникой выполнения приставного шага; -отрабатывать прыжки через предметы с продвижением вперед; -развивать силовые качества в метании набивного мяча (вес 0,5кг); -расширять представления о пользе упражнений для формирования правильной осанки. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать упражнять в лазании по наклонной лестнице с переходом на г/стенку; -развивать гибкость через пролезание в вертикальный обруч правым – левым боком; -упражнять в равновесии при ходьбе по узкой дорожке с перешагиванием через предметы; - расширять представления о пользе упражнений для формирования правильной осанки. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -познакомить с перелезанием через стремянку высотой 1 метр; -упражнять в подтягивании на животе по г/скамье; - развивать гибкость через пролезание в вертикальный обруч правым – левым боком; - расширять представления о пользе сна на здоровье. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через п/игры и эстафеты доставить детям ощущение радости, способствовать творческому самовыражению, формировать интерес к языку движений. - расширять представления о пользе сна на здоровье. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма. <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -продолжать обращать внимание у детей на самостраховку на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.

Май

№	Программные задачи
1 неделя	<p>1 занятие – через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; - развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. - расширять представления о формировании правильной стопы. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.</p> <p>2 занятие - познакомить детей с низким стартом в беге на скорость; -упражнять в прыжках через скакалку; -продолжать знакомство с элементами футбола; - через подвижные игры и эстафеты формировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. - расширять представления о способах закаливания. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.</p>
2 неделя	<p>-через подвижные игры, эстафеты формировать навыки ловкости, выносливости, быстроты, меткости и ориентировки в пространстве; -развивать двигательное творческое воображение; -расширять представления детей о положительном влиянии солнечных лучей на здоровье. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.</p>
3 неделя	<p>Диагностика с целью выявления динамики роста умений и навыков по разделам физического развития: бег на 30 м, прыжки в длину с места -расширять знания детей о диагностике своего физического развития. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.</p>
4 неделя	<p>Диагностика с целью выявления динамики роста умений и навыков по разделам физического развития: челночный бег (ловкость), гибкость. - расширять знания детей о диагностике своего физического развития. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.</p>

Старшая группа

Сентябрь

№	Программные задачи
1 неделя	<p>Диагностика с целью выявления умений и навыков по разделам физического развития: бег на 30 м, прыжки в длину с места</p> <ul style="list-style-type: none"> -расширять знания детей о диагностике своего физического развития. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
2 неделя	<p>Диагностика с целью выявления умений и навыков по разделам физического развития: челночный бег (ловкость), гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширять знания детей о диагностике своего физического развития. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - развивать скоростно-силовые качества через челночный бег; - упражнять в прыжках через скакалку; - формировать навыки метания правой и левой рукой на дальность; - развивать творческое двигательное воображение; - расширять представления детей о пользе физических упражнений -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; - развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма. <p>2 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать скоростно-силовые качества через челночный бег; - упражнять в прыжках через скакалку; - формировать навыки метания правой и левой рукой на дальность; - развивать творческое двигательное воображение; - расширять представления детей о пользе физических упражнений -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
5 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; - развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. - способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма. <p>2 занятие на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки самостоятельного выполнения упражнений на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. - способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма

Октябрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none">- продолжать отрабатывать замах в метании вдаль на 5-9 м;- упражнять в прыжках со смещением вправо – влево;- отрабатывать навыки ползания на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке;- добиваться осознанного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;- расширять представления детей о пользе прогулок на воздухе.- способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none">- упражнять в беге с высоким подниманием колен;- развивать силовые качества через подтягивание на животе по г/скамейке;- формировать глазомер и ловкость в подбрасывании и ловле мяча с хлопками;- побуждать детей контролировать свои движения;- расширять представления детей о пользе игр с мячом.- способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none">- развивать глазомер в метании в цель из и.п. стоя на одном колене;- упражнять в прыжках на правой и левой ноге (4-5 м);- продолжать формировать у детей контролировать свои движения;- расширять представления детей о пользе физических упражнений.- способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none">- через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту;- развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество;- проявлять самоконтроль и самооценку.- способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма. <p>2 занятие на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none">- формировать навыки самостоятельного выполнения упражнений на тренажерах;- укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног;- развивать координацию движений, гибкость;- развивать выносливость.- способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.

Ноябрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none">- познакомить с ходьбой - задержка на носке (и.у. «Петух»);- отрабатывать группировку в подлезании прямо;- развивать равновесие в ходьбе по г/скамейке с перешагиванием;- осваивать прыжки через предметы (5-6 шт);- расширять представления детей о пользе тренировки равновесия.- способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.

2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать отрабатывать энергичное подтягивание на животе; - упражнять в переходе с пролёта на пролёт г/лестниц; - добиваться осознанного напряжения мышц при выполнении упражнений. - расширять представления детей о пользе закаливания. - способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять навыки группировки в подлезании боком; - развивать силовые качества; - продолжать упражнять в отбивании мяча одной и двумя руками; - продолжать формировать навык контролировать свои действия. - расширять представления детей о значимости режима дня для здоровья. - способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
4 неделя	<p>1 занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; - развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. - способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма. <p>2 занятие на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки самостоятельного выполнения упражнений на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. - способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.

Декабрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать отрабатывать впрыгивание; - упражнять в беге с высоким подниманием колен; - формировать навыки равновесия в ходьбе по г/скамейке боком; - развивать гибкость и вис; - продолжать формировать умения контролировать свои движения; - расширять представления о зимних видах спорта. - способствовать всестороннему физическому развитию.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать лазание по наклонной лестнице; - развивать силовые качества в подтягивании по г/скамейке; - развивать равновесие на дисках; - укреплять мышцы ног на велотренажерах; - добиваться осознанного мышечного напряжения. - формировать интерес к ДА как путь к здоровому образу жизни. - способствовать всестороннему физическому развитию.

3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -закреплять навыки лазания по наклонной лестнице с переходом на г/стенку; -формировать навыки работы на тренажер; -отрабатывать навыки владения мячом; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; - формировать интерес к двигательной активности, как путь к здоровому образу жизни. -способствовать всестороннему физическому развитию.
ГИБКИЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (21.12.2020-31.12.2020)	
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - через подвижные игры и эстафеты отрабатывать навыки и умения пройденного материала; - формировать представления о здоровом образе жизни; - развивать навыки самостраховки, побуждать к проявлению творчества, инициативы в двигательной деятельности. -способствовать всестороннему физическому развитию.
5 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - через подвижные игры и эстафеты отрабатывать навыки и умения пройденного материала; - формировать представления о здоровом образе жизни; - развивать навыки самостраховки, побуждать к проявлению творчества, инициативы в двигательной деятельности. -способствовать всестороннему физическому развитию.

Январь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать навыки лазания по наклонной лестнице; -упражнять в равновесии при ходьбе по г/скамейке боком с мешочком на голове; - развивать гибкость в пролезании через; - формировать представления о здоровом образе жизни. -способствовать всестороннему физическому развитию.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать отрабатывать навыки вспрыгивания на высоту и спрыгивания с нее; - формировать навыки самостраховки в выполнении упражнений на тренажерах: г/стенка, г/скамейка, диски здоровья, велотренажер; - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; - расширять представления о болезнетворных микроорганизмах. -способствовать всестороннему физическому развитию.

3 неделя	<p>1 занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; - развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. <p>-способствовать всестороннему физическому развитию.</p> <p>2 занятие на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки самостоятельного выполнения упражнений на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. <p>-способствовать всестороннему физическому развитию.</p>
----------	---

Февраль

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с техникой прыжков в длину с разбега; - продолжать формировать силовые качества через использование дисков здоровья, г/скамейки; - продолжать развивать ловкость, навыки увертывания в беге; - расширять представления о пользе водных процедур. - способствовать всестороннему физическому развитию.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять в прыжках в длину с разбега; - продолжать формировать навыки самостраховки в упражнениях на тренажерах; -продолжать формировать у детей умение анализировать движения свои и товарищей - расширять представления о пользе плавания. -способствовать всестороннему физическому развитию.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать отрабатывать разбег в прыжках в длину с разбега; - развивать силовые качества через подтягивание на животе по г/скамейке; - продолжать формировать навыки увертывания, внимания, ловкости в играх; - побуждать детей к самостоятельной организации подвижных игр. - расширять представления о правилах ухода за зубами. -способствовать всестороннему физическому развитию.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; - развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. <p>-способствовать всестороннему физическому развитию.</p> <p>2 занятие на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки самостоятельного выполнения упражнений на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость, выносливость. <p>-способствовать всестороннему физическому развитию.</p>

Март

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - развивать равновесие в ходьбе на носках по г/скамейке с мешочком на голове; - познакомить с прыжками в высоту с разбега; - побуждать детей к самостоятельной организации подвижных игр. - расширять представления о функциях носа. - обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в прыжках в высоту с разбега; -упражнять в подтягивании на животе по г/скамейке; -отрабатывать подлезание без опоры рук; -добиваться осознанного напряжения мышц при выполнении упражнений. - расширять знания о правильном дыхании. - обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать отрабатывать навыки разбега в прыжках в высоту; - формировать навыки самостраховки при работе на тренажерах; - побуждать детей к самостоятельной организации подвижных игр. - расширять знания о пользе кислорода. - обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; - развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. - расширять знания о вреде сигаретного дыма - обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей. <p>2 занятие на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки самостоятельного выполнения упражнений на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. - обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
5 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; - развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. - расширять знания о вреде сигаретного дыма - обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей. <p>2 занятие на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки самостоятельного выполнения упражнений на тренажерах; - укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; - развивать координацию движений, гибкость; - развивать выносливость. - обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.

Апрель

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none">-продолжать отрабатывать навыки лазания по наклонной лестнице;- формировать навыки отбивания мяча одной, двумя руками;- побуждать детей к проявлению творчества в ДА;- расширять знания о значении правильной осанки.-обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none">-продолжать формировать умения лазать по наклонной лестнице;- формировать навыки самостоятельного выполнения упражнений на тренажерах по пиктограммам;-развивать ловкость, быстроту, внимание;-продолжать обращать внимание оценивать движения свои и товарищей.- расширять представления о формировании правильной стопы.-обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none">- познакомить детей с техникой перелезания через стремянку;- развивать гибкость, равновесие, силу, вис на тренажерах;- побуждать к самоконтролю при выполнении упражнений;- расширять знания о значении правильной осанки.-обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none">– через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту;- развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество;- проявлять самоконтроль и самооценку.- расширять представления о формировании правильной стопы.-обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей. <p>2 занятие на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none">-формировать навыки самостоятельного выполнения упражнений на тренажерах;- укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног;- развивать координацию движений, гибкость;- развивать выносливость.-обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.

Май

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none">- отрабатывать навыки ловкости в челночном беге;- закреплять навыки метания правой и левой рукой;- упражнять в прыжках через скакалку;-формировать первоначальные представления о спортивных играх;- расширять представления о пользе чистого воздуха.-обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.

2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - отрабатывать навыки ловкости в челночном беге; - закреплять навыки метания правой и левой рукой; - упражнять в прыжках через скакалку; - формировать первоначальные представления о спортивных играх; - расширять представления о пользе чистого воздуха. - обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
3 неделя	<p>Диагностика с целью выявления динамики роста умений и навыков по разделам физического развития: бег на 30 м, прыжки в длину с места</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширять знания детей о диагностике своего физического развития. - способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
4 неделя	<p>Диагностика с целью выявления динамики роста умений и навыков по разделам физического развития: челночный бег (ловкость), гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширять знания детей о диагностике своего физического развития. - способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.

Подготовительная к школе группа

Сентябрь

№	Программные задачи
1 неделя	<p>Диагностика с целью выявления умений и навыков по разделам физического развития: бег на 30 м, прыжки в длину с места</p> <ul style="list-style-type: none"> -расширять знания детей о диагностике своего физического развития. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
2 неделя	<p>Диагностика с целью выявления умений и навыков по разделам физического развития: челночный бег (ловкость), гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширять знания детей о диагностике своего физического развития. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с бегом с низкого старта; - отрабатывать навыки метания вдаль; -добиваться правильного и выразительного выполнения упражнений - развивать двигательное творческое воображение; - формировать представления о взаимосвязи физической культуры и здоровья. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; - развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. <p>2 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширять представления о пользе закаливания. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей. <p>2 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в беге с низкого старта; - отрабатывать навыки метания вдаль; -добиваться правильного и выразительного выполнения упражнений - развивать двигательное творческое воображение; - формировать представления о взаимосвязи физической культуры и здоровья. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.

Октябрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в беге с высоким подниманием колен; -упражнять в метании вдаль; -развивать равновесие в ходьбе по г/скамейке с мешочком на голове; -добиваться точного, выразительного выполнения всех упражнений; -формировать представления о вреде сигаретного дыма. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.

2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в прыжках со смещением вправо – влево; -упражнять в прыжках с мешочком, зажатым между ног; -отрабатывать подтягивание на животе и спине по г/скамейке; -осваивать подбрасывание и ловлю мяча с хлопками; -добиваться энергичного с напряжением мышц выполнения упражнений; -расширять представления о пользе чистого воздуха. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать упражнять в беге с высоким подниманием колен; -развивать глазомер в метании в цель из и.п. стоя на одном колене; -упражнять в прыжках на одной ноге (4-5 м) -продолжать развивать творчество, инициативу в ДА; -расширять представления о спортивных играх. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; -развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; -проявлять самоконтроль и самооценку. -расширять представления о пользе закаливания. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей. <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки выполнения упражнений с напряжением мышц; -укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; -развивать координацию движений, выносливость; -формировать интерес к физической культуре. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
5 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; -развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; -проявлять самоконтроль и самооценку. -расширять представления о пользе закаливания. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей. <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки выполнения упражнений с напряжением мышц; -укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; -развивать координацию движений, выносливость; -формировать интерес к физической культуре. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.

Ноябрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в ходьбе с закрытыми глазами; -осваивать метание в цель из и.п. сидя по-турецки; -упражнять в прыжках с мешочком между колен через предметы; -добиваться мышечного напряжения при выполнении всех упражнений; -расширять представления о вредных микробах. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.

2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -отрабатывать ходьбу спиной вперед с закрытыми глазами; -упражнять в подбрасывании и ловле мяча, отбивании двумя и одной рукой; -упражнять в прыжках в длину с места; -воспитывать интерес к результатам своей деятельности. -расширять представления о пользе физических упражнений. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в прыжках на одной ноге; -развивать равновесие в ходьбе по г/скамейке боком приставным шагом неся мешочек с песком на голове; -развивать силовые качества в упражнениях на г/стенке; -продолжать упражнять в перелезании через стремянку (в – 1,5 м); -формировать интерес к физической культуре. -формировать представление о режиме дня. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; -развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; -проявлять самоконтроль и самооценку. -расширять представления о пользе закаливания. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей. <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки выполнения упражнений с напряжением мышц; -укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; -развивать координацию движений, выносливость; -формировать интерес к физической культуре. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.

Декабрь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в ползании на четвереньках с мешочком на спине по г/скамейке; -отрабатывать навыки выпрыгивания вверх из глубокого приседа; -продолжать упражнять в перелезании через стремянку (в – 1,5 м); -продолжать формировать навыки самоконтроля и самостраховки; -расширять представления о взаимосвязи движений (походки) и внутреннего состояния человека. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать упражнять в беге, выбрасывая прямые ноги вперед; -упражнять в метании в движущуюся цель; -добиваться выразительного выполнения всех упражнений; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; -расширять представления о возможности развивать мышцы с помощью физических упражнений. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.

3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в беге, выбрасывая прямые ноги вперед; -продолжать упражнять в выпрыгивании вверх из глубокого приседа; -развивать силовые качества через бросание набивного мяча(вес – 1 кг) -формировать навыки ловкости, быстроты реакции, внимания. -продолжать расширять представления о пользе утренней зарядки. -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
 ГИБКИЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (21.12.2020-31.12.2020)	
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -через подвижные игры и эстафеты формировать интерес к физической культуре и спорту; -поощрять стремление детей к хорошим результатам; -создать положительное настроение; -продолжать знакомить с доступными для детей сведениями из истории олимпийского движения; -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.
5 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -через подвижные игры и эстафеты формировать интерес к физической культуре и спорту; -поощрять стремление детей к хорошим результатам; -создать положительное настроение; -продолжать знакомить с доступными для детей сведениями из истории олимпийского движения; -обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья детей.

Январь

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -развивать равновесие в ходьбе по узкой стороне г/скамейке; -отрабатывать навыки выпрыгивания на высоту (до 40 см); -упражнять в работе на велотренажере и г/стенке (вис, уголок); -формировать навыки самостраховки и самоконтроля при выполнении упражнений; -расширять представления о способах проникновения микробов в организм человека и способах защиты от них. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать отрабатывать навыки выпрыгивания на высоту; -упражнять в гибкости, равновесии при ходьбе по узкой стороне г/скамейки; -развивать силовые качества через растягивание станového динамометра; -продолжать развивать творческое двигательное воображение; -расширять представления о способах проникновения микробов в организм человека и способах защиты от них. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма

3 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через подвижные игры и эстафеты формировать интерес к физической культуре и спорту; -поощрять стремление детей к хорошим результатам; -создать положительное настроение; -продолжать знакомить с доступными для детей сведениями из истории олимпийского движения; -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки выполнения упражнений с напряжением мышц; -укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; -развивать координацию движений, выносливость; - формировать интерес к физической культуре. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
----------	--

Февраль

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать упражнять в прыжках в длину с разбега; -развивать силовые качества через подтягивание по г/скамейке; -упражнять в равновесии (кривое дерево, цапля); -добиваться точного, энергичного выполнения всех упражнений; -продолжать расширять представления о значении правильной осанки. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать отрабатывать навыки прыжков в длину с разбега; -упражнять в ходьбе по г/скамейке с касанием пола носком ноги; -укреплять мышцы ног на велотренажере; -закреплять умения в самостоятельной организации подвижных игр. -продолжать расширять представления о значении правильного дыхания. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -познакомить детей с техникой выполнения прыжков в высоту с разбега; -продолжать формировать у детей навыки самостраховки и самоконтроля при выполнении упражнений на тренажерах; -продолжать развивать навыки увертывания, быстроты реакции, внимания; -поощрять творчество и инициативу. -продолжать расширять представления о профилактике плоскостопия. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма

4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через подвижные игры и эстафеты формировать интерес к физической культуре и спорту; -поощрять стремление детей к хорошим результатам; -создать положительное настроение; -продолжать знакомить с доступными для детей сведениями из истории олимпийского движения; -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки выполнения упражнений с напряжением мышц; -укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; -развивать координацию движений, выносливость; -формировать интерес к физической культуре. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
----------	---

Март

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -отрабатывать толчковую ногу в разбеге при прыжках в высоту; -добиваться осознанного, с мышечным напряжением выполнения упражнений на тренажерах; -формировать интерес к физической культуре; -продолжать расширять представления о значении звуковых, дыхательных игр в профилактики заболеваний. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать отрабатывать правильное приземление в прыжках в высоту с разбега; -продолжать побуждать выполнять упражнения на тренажерах по пиктограммам; -продолжать формировать навыки увертывания в п/играх; -продолжать расширять представления о сердце, пульсе. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять в ведении и перебрасывании мяча через сетку (веревку); -развивать равновесие в ходьбе по узкой стороне г/скамейки; -поощрять самостоятельную организацию детьми подвижных игр; -продолжать формировать навыки ловкости и увертывания в подвижных играх; -продолжать расширять представления о целебных свойствах массажа. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма

4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; -развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. - продолжать расширять представления о ЗОЖ. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки выполнения упражнений с напряжением мышц; -укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; -развивать координацию движений, выносливость; -формировать интерес к физической культуре. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
5 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; -развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; - проявлять самоконтроль и самооценку. - продолжать расширять представления о ЗОЖ. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки выполнения упражнений с напряжением мышц; -укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; -развивать координацию движений, выносливость; -формировать интерес к физической культуре. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма

Апрель

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать формировать навыки ведения мяча с забрасыванием в баскетбольную корзину; -отрабатывать навыки подбрасывания и ловли мяча с хлопками; -продолжать формировать умения самостоятельно организовывать п/игры; -продолжать формировать представления о негативном влиянии на здоровье вредных привычек (грызть ногти, не соблюдать режим, т.д.) -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать закреплять навыки лазания по наклонной лестнице с переходом на г/стенку; -упражнять в выполнении упражнений по пиктограммам на тренажерах; -продолжать формировать навыки ловкости, увертывания в беге; -продолжать формировать представления о пользе прогулок. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма

3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать закреплять навыки перелезания через стремянку; -формировать навыки самостраховки и самоконтроля при выполнении упражнений на тренажерах по пиктограммам; -побуждать детей к проявлению творчества в ДА. -продолжать формировать представления о возможности укрепления мышц с помощью занятий на тренажерах. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
4 неделя	<p>1 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -через подвижные игры и эстафеты формировать у детей интерес к физической культуре и спорту; -развивать координацию движений, выносливость, ловкость, внимание, творчество; -проявлять самоконтроль и самооценку. -продолжать формировать представления о взаимосвязи здоровья и физических упражнений. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма <p>2 занятие на тренажерах</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки выполнения упражнений с напряжением мышц; -укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног; -развивать координацию движений, выносливость; -формировать интерес к физической культуре. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма

Май

№	Программные задачи
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать отрабатывать навыки ловкости в челночном беге; -упражнять в метании на дальность; -формировать навыки прыжков через скакалку; -развивать творчество и инициативу, добиваться выразительного и вариативного выполнения движений; -продолжать формировать представления о правилах закаливания. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать отрабатывать навыки ловкости в челночном беге; -упражнять в метании на дальность; -формировать навыки прыжков через скакалку; -развивать творчество и инициативу, добиваться выразительного и вариативного выполнения движений; -продолжать формировать представления о правилах закаливания. -способствовать работоспособности и закаливанию детского организма
3 неделя	<p>Диагностика с целью выявления динамики роста умений и навыков по разделам физического развития: бег на 30 м, прыжки в длину с места</p> <ul style="list-style-type: none"> -расширять знания детей о диагностике своего физического развития. -способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.

4 неделя	<p>Диагностика с целью выявления динамики роста умений и навыков по разделам физического развития: челночный бег (ловкость), гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none">- расширять знания детей о диагностике своего физического развития.- способствовать повышению работоспособности и закаленности детского организма.
----------	---

**Перспективное планирование по ОБЖ для детей
младшего, среднего дошкольного возраста**

№	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1.	Ребенок и другие люди	1. «Кто нас окружает?»	Уточнить знания детей об окружающих людях (родные и близкие, знакомые и незнакомые). Объяснить разницу во взаимоотношениях с ними.
		2. Как себя вести с незнакомыми людьми	Познакомить детей с правилами поведения с незнакомыми людьми. Убедить их в том, что не всегда приятная внешность людей совпадает с добрым намерениями (сказка «Колобок»).
		3. Когда ты дома один	Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения.
		4. Если тебя обидели	Объяснят детям, как важно доверять своим родным, и при необходимости рассказывать им, если тебя обидели незнакомые люди. Формировать у детей чувство уверенности в их защищенности со стороны близких.
2.	Ребенок и природа	5. Опасные растения	Познакомить детей с самыми распространенными опасными растениями, которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус. Обращать внимание детей быть осторожными с незнакомыми растениями и сообщать взрослым о нарушениях этого правила другими детьми.
		6. Маленький, да удаленький	Обратить внимание детей, как много вокруг разных жучков и паучков. Убедить их в необходимости соблюдать осторожность в общении с ними. Формировать у детей способность оказывать себе помощь при укусе пчелы или осы.
		7. Собака бывает кусачей	Формировать у детей правильно общаться с животными. Дать им сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними.
		8. Рядом вода	Обращать внимание детей соблюдать элементарные правила общения с водой (лед, кипяток). Объяснять, к каким неприятным последствиям приводит неправильное поведение на воде (летом, зимой).
3.	Ребенок дома	9. Наши друзья и враги	Дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах и кранах, лекарственных веществах и химикатах). Подчеркнуть необходимость и способствовать ее осознанию

			для введения запретов на пользование детьми опасными веществами.
		10. Другие опасности дома	Рассказать детям об опасностях, подстерегающих их при неправильном поведении в доме (лифт, лестница, балкон). Убедить в необходимости быть осторожными.
		11. Пожар – это страшное бедствие	Объяснить детям причины пожара и обратить внимание на его последствия. Довести до сведения детей правила поведения при угрозе пожара.
4.	Эмоциональное благополучие ребенка	12. Ребята, давайте жить дружно	Формировать у детей умение дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни.
		13. Всегда ли добрым быть приятно	Уточнить знания детей о доброте. Обратить их внимание на негативное явление в нашей жизни – попрошайничество. Убедить в необходимости осознанного проявления отзывчивости.
		14. Я не трус, но я боюсь	Обратить внимание детей на причины возникновения страхов (сказка «Пых»), их отрицательное влияние на состояние человека. Разъяснить детям, как можно бороться со страхами, чтобы быть спокойными и уверенными.
		15. И хорошее настроение не покинет больше нас	Дать детям понятие, что такое настроение. Воспитывать у детей умение определять свое настроение и регулировать его.
5.	Ребенок на улице	16. Вот эта улица, вот этот дом	Дать детям представление об улице. Познакомить их с разными видами домов (жилые дома, учреждения). Развивать у детей умение ориентироваться на своей улице, знать свой дом и при необходимости использовать свои знания.
		17. Мчатся по улице автомобили	Познакомить детей с различными видами автомобилей (легковые, грузовые), их назначением. Дать элементарные представления о том, чем опасен автомобиль для человека.
		18. Помнить обязан любой пешеход	Познакомить детей с понятием «пешеход». Объяснить правила для пешехода, которые необходимо выполнять для безопасности жизни.
		19. Проезжая часть	Познакомить детей с проезжей частью и тротуаром, их назначением. Довести до сведения детей, чем опасна проезжая часть для людей.
		20. Проходите, путь открыт	Дать детям сведения о работе светофора. Убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода.

	21. Где должны играть дети	В доступной форме объяснить детям, где им следует играть на улице, чтобы обезопасить свою жизнь. Добиться осознанности понимания опасности игр на проезжей части.
	22. Если ты - пассажир	Рассказать детям о назначении автобусной остановки, ее расположении. Довести до их сведения правила безопасного поведения в автобусе.

**Перспективное планирование занятий по ОБЖ
для детей старшего дошкольного возраста.**

№	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1.	Ребенок и другие люди	1. Опасные люди и кто защищает нас от них	Довести до сведения детей, кого мы называем опасными людьми (психически больных, наркоманов, воров, насильников, убийц, похитителей, террористов). Объяснить, какую угрозу они представляют при встрече. Рассказать о работе сотрудников милиции.
		2. Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними	Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми. Способствовать осознанному восприятию правила поведения в таких ситуациях.
		3. Чем опасны малознакомые ребята	Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами. Убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей.
		4. Если тебе угрожает опасность	Вырабатывать у детей навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях при контакте с опасными людьми на улице, дома.
2.	Ребенок и природа	5. Сигналы опасности природы	Обращать внимание детей к осторожному общению с объектами природы. Познакомить их с сигналами опасности у животных, растений (цветы, шипы, колючки, звуки, рога и другие атрибуты). Убедить в необходимости соблюдения мер предосторожности.
		6. Когда съедобное ядовитое	Обратить внимание детей на отравления, их причины и последствия. Дать сведения о непригодности пищевых продуктов к употреблению. Рассказать об оказании первой помощи.
		7. Контакты с животными могут быть опасными	Познакомить детей, чем опасны контакты с большими животными. Объяснить им, как определить больных животных по внешнему виду. Дополнить знания детей о том, как животные лечатся сами.
		8. О пользе и вреде воды	Углубить представления детей о пользе и вреде воды. Познакомить их с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней. Убедить в необходимости выполнения правил поведения на воде.
3.	Ребенок дома	9. Наши помощники и враги дома	Дать сведения детям, чем опасны некоторые приборы и бытовая техника дома. Добиваться, чтобы они четко соблюдали инструкции и запреты на пользование ими
		10. Пожарная	Расширить сведения детей о предметах

		безопасность	опасных в противопожарном отношении. Познакомить их с правилами поведения при угрозе или возникновении пожара. Рассказать о работе пожарной службы.
		11. Экстремальные ситуации в быту. Правила поведения	Довести до сведения детей, чем опасны для жизни утечка газа и прорыв воды в квартире. Познакомить их с правильными действиями в таких ситуациях. Познакомить с работой службы 04.
4.	Эмоциональное благополучие ребенка	12. Конфликты и ссоры	Познакомить детей с понятиями «конфликт», «ссоры», с причинами их возникновения и негативными последствиями для человека. Обращать внимание детей на то, что нужно избегать ссор, находить примирение и согласие.
		13. Добро и зло	Формировать у детей умение различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих.
		14. Страхи	Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Обратит внимание, как страх отрицательно влияет на человека, на его поведение. Убедить их в необходимости бороться со страхами и побеждать.
		15. Помоги себе сам	Продемонстрировать детям, как может меняться у человека настроение. Рассказать как оно отражается на состоянии здоровья. Познакомить детей с приемами АТ.
5.	Ребенок на улицах города	16. Город и улица	Расширять представления детей о городе, строении и разметке улиц. Закрепить имеющиеся знания о правилах передвижения по улицам. Познакомить с «островом безопасности».
		17. Виды транспорта и спецмашины	Дать детям представление о появлении первых машин. Рассказать о видах транспорта (водный, воздушный, наземный, подземный) и преимуществах при движении спецмашин. Довести до сведения детей понятие «тормозной путь автомобиля» и способствовать осознанию его при перебежке перед едущим транспортом.
		18. Перекресток и движение	Дать детям представление о перекрестке. Убедить их в необходимости соблюдать указания светофора. Познакомить с регулировщиком и ролью его на улице.
		19. Дорожные знаки	Продолжать знакомить детей с дорожными знаками (запрещающие, предупреждающие и т.д.), их назначением. Расширять

			представление о том, к чему приводит незнание или несоответствие действий дорожным знакам.
		20.Сигнализация машин	Дать знания детям о световых и звуковых сигналах машин, их назначении. Убедить в необходимости реагировать на них. Рассказать о роли знака «Подача звукового сигнала запрещена».
		21.Правила поведения в транспорте	Познакомить детей с правилами поведения в общественном и личном транспорте. Способствовать их осознанию.
		22.Сотрудники ГАИ	Способствовать осознанному восприятию последствий дорожных происшествий. Рассказать детям о работе сотрудников ГАИ. Познакомить их с дорожным знаком «Пост ГАИ».

**Перспективный план по формированию ЗОЖ у дошкольников
на 2020-2021 учебный год**

2-ая младшая группа

Сентябрь	Чудо света - человек	Дать представление детям о том, что наше тело состоит из разных частей и они выполняют разные функции(уши- слышат, глаза видят и т.д.)
Октябрь	Мыло и мыльные пузыри	Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки; уточнить как пользоваться мылом, полотенцем и т.д.
Ноябрь	Мои помощники (руки, ноги)	Расширять представления детей о своем теле; соотносить органы с тем, как ребенок сам «использует» их в жизни.
Декабрь	Мои помощники (нос, глаза и уши)	Продолжать расширять представления детей о назначении органов слуха, зрения, обоняния. Соотносить органы с тем, как ребенок сам использует их в жизни.
Январь	Я такой	Учить детей видеть различие между мальчиком и девочкой и соотносить себя с ними (почему я мальчик или девочка).
Февраль	Я сам	Расширять представления детей о своих возможностях; воспитывать ощущение собственной значимости.
Март	Крепкие, крепкие зубы	Дать представление детям для чего нужны зубы. Учить как ухаживать за ними.
Апрель	Пейте, дети, молоко - будете здоровы.	Дать знания детям о пользе молока для их организма. Расширять представления о полезной пище.
Май	Советы Мойдодыра	Продолжать закреплять культурно-гигиенические навыки. Учить держать тело, одежду, помещение в чистоте.

Средняя группа

Сентябрь	1. Кто такой человек. 2. Знакомство со сказочной планетой «Семитония» (по Лазареву М.Л.).	1. Дать понятие чем человек отличается от животных (ходит прямо, говорит, умеет управлять машинами и т.д.). 2. Познакомить детей с положительными и отрицательными героями Семитонии.
Октябрь	1. Кто мы? 2. Пять помощников моих.	1. Продолжать формировать понятие «мы девочки», «мы мальчики». закреплять название частей тела, одежды(рукав, воротник и т.д.) различать детей по причёске и другим особенностям. 2. Формировать знания детей о назначении отдельных частей тела: глаза (чтобы видели),

		уши (чтобы слышали) и т.д. Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние, вкусовые качества и тактильные ощущения.
Ноябрь	1. Волшебство чистых рук (по Лазареву М.Л.). 2. Волшебство личных вещей (по Лазареву М.Л.).	1. Продолжать формировать у детей культурно-гигиенические навыки. Обращать внимание детей на то, что следует мыть руки, ухаживать за своей кожей. 2. Закреплять умения детей пользоваться только личными вещами. Способствовать формированию основных гигиенических навыков.
Декабрь	1. Огонь в гостях у здоровячков (по Лазареву М.Л.). 2. Для чего нужны руки и ноги человеку	1. Формировать представление детей об укреплении здоровья через подвижные игры и игровые упражнения. Познакомить со спортивными играми (хоккей, футбол и т.д.) 2. Формировать представление детей о значении рук и ног для человека, сравнивать их с лапами и крыльями животных и птиц.
Январь	1. «Капелька» в гостях у здоровячков (по Лазареву М.Л.). 2. Наш общий враг – микроб.	1. Продолжать расширять представления детей о воде в природе, ее свойствах и значении в жизни людей, животных, растений. Продолжать формировать устойчивую привычку к гигиене. 2. Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки; понимать что нельзя пользоваться общими полотенцем и расческой, носовым платком, нельзя пить из общей кружки, при кашле закрывать рот платком.
Февраль	1. Волшебство зубной щетки (по Лазареву М.Л.). 2. Волшебство полезной каши (по Лазареву М.Л.).	1. Продолжать расширять знания о значении зубов для жизнедеятельности человека и животных. Формировать знания о том как ухаживать за зубами и беречь их. 2. Объяснять детям о пользе каши, что в ней много витаминов полезных для роста.
Март	1. Пейте дети молоко – будете здоровы. 2. Что тебе вредит или враги твоего организма	1. Дать знания детям о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здоровья. 2. Помочь детям выделить среди «врагов» два фактора: грязь и опасные предметы. Представить возможные опасные ситуации.
Апрель	1. Держи осанку! 2. Спокойной ночи.	1. Познакомить детей с понятием «правильная осанка». Познакомить детей с упражнениями для формирования правильной осанки. 2. Дать представление детям почему люди и все животные существа спят. Кто, как и где любит спать (птица на ветке, слон стоя, мышка в норке, а люди в кровати).
Май	1. Волшебство чистых рук (по Лазареву М.Л.).	1. Продолжать формировать культурно-гигиенические правила, дать представление

		почему в одних случаях руки следует мыть «до» ,а в других «после» (общение с животными, посещение туалета и т.д.)
--	--	---

Старшая группа

Сентябрь	1. Кто такой человек. 2. Сказочная планета «Семитония» (по Лазареву М.Л.)	1. Дать понятие детям чем человек отличается от животных (ходит на двух ногах, говорит, умеет пользоваться ложкой, вилкой, ножницами, техникой и т.д.). 2. Познакомить детей с героями планеты «Семитония», положительными и отрицательными примерами в области здоровья.
Октябрь	1. Кто я. 2. Капелька из страны Акватония (по Лазареву М.Л.).	1. Познакомить детей с тем как составлять свой паспорт (Ф.И., пол, интересы, любимая игрушка). 2. Уточнить представление детей как человек и животные заботятся о чистоте своего тела. Использование природной среды для укрепления (здоровья, прогулки, купание и т.д.).
Ноябрь	1. Чудо – нос (по Лазареву М.Л.). 2. Целебные звуки (по Лазареву М.Л.).	1. Дать знания детям, что дыхание основа жизни. Уточнить основную функцию носа. Освоить с детьми первичные приемы дыхательной гимнастики. 2. Вырабатывать темпоритмические и просодические компоненты речи. Формировать у детей умение слушать и слышать звуки окружающей природы и чувствовать ритм.
Декабрь	1. Волшебство чистых рук (по Лазареву М.Л.). 2. Веселые движения (по Лазареву М.Л.).	1. Продолжать расширять представления детей, почему нужно содержать в чистоте кожу, познакомить с существованием микробов. Воспитывать желание быть здоровым. 2. Через знакомство со сказкой показать зависимость двигательной активности на здоровье. Познакомить детей с зимними видами спорта.
Январь	1. Откуда берутся болезни. 2. Как вести себя во время болезни.	1. Познакомить детей с микробами полезными и вредными. Отметить почему медсестра делает прививки. Как еще можно защитить свой организм от болезней. 2. Формировать у детей умение замечать изменения в своем организме и сообщать о них взрослым. Уточнить как нужно вести себя во время болезни дома, на приеме у врача. Познакомить с № 03.

Февраль	1. Осторожно - лекарство. 2. Полезная еда (по Лазареву М.Л.)	1.Познакомить детей о назначении лекарства для организма человека. Уточнить какие бывают лекарства (в таблетках, микстурах, порошках, уколах). Напомнить почему детям запрещается самим брать лекарства. 2. Воспитывать у детей умения осознано подходить к своему питанию. Уточнить знания детей о полезных и вредных продуктах.
Март	1.Пейте, дети, молоко – будете здоровы. 2. Волшебство зубной щетки (по Лазареву М.Л.)	1.Продолжать знакомить с основами здорового питания: дать знания о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здоровья. Уточнить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения. 2.Познакомить со значением зубов для жизнедеятельности человека и живых существ. Уточнить, как ухаживать за зубами. Представить возможные травматические ситуации опасные для зубов.
Апрель	1.Чтобы уши слышали. 2.Держи осанку!	1.Познакомить детей со значением слуха для человека и живых существ. Сравнить чуткость слуха человека и животного. Представить возможные травматические ситуации опасные для слуха. 2.Познакомить детей с позвоночником. Разъяснить детям значение правильной осанки. Познакомить детей с упражнением для здоровья. Как проверить у себя осанку.
Май	1.Что тебе вредит или есть ли враги у твоего организма. 2.Уроки «Айболита».	1.Помочь детям выделить среди «врагов» четыре фактора: грязь, разницу температур, внешние раздражители(сильный или слабый свет, сильный звук). Разработать с детьми свод правил: мой руки по мере их загрязнения; когда ем - глух и нем; и т.д. 2.Учимся правилам оказания первой помощи себе и другим при ушибах, ранах, укусах насекомых. Напомнить детям, что не знакомые ягоды, грибы нельзя есть. Воспитывать у детей бережное отношение к своему организму.

Подготовительная к школе группа

Сентябрь	Человек как живое существо: 1. Общие признаки 2. Отличающие признаки.	1. Дать детям представление об общих признаках живого у человека с другими живыми существами: питается, растет, развивается, рождает детей, дышит и т.д. 2. Дать представление о признаках отличающих человека от животных и растений: ходит прямо, говорит, думает, умеет обращаться с орудиями труда, создает машины и т.д.
----------	---	--

Октябрь	<p>1. Два начала человеческой природы.</p> <p>2. Волшебство чистых рук (по Лазареву М.Л.).</p>	<p>1. Уточнить представление детей о своей принадлежности к тому или иному полу. Закрепить понятие «внешность человека». Привлечь внимание детей к половым и возрастным различиям детей.</p> <p>2. Продолжать расширять представления детей о взаимосвязи между чистотой тела, окружающей среды и здоровьем человека.</p>
Ноябрь	<p>1. Волшебство движения (по Лазареву М.Л.).</p> <p>2. Спокойной ночи!</p>	<p>1. Продолжать расширять представления детей о взаимосвязи между занятиями физкультурой и укреплением здоровья. Расширить представления детей о зимних видах спорта.</p> <p>2. Продолжать расширять представления детей о том, почему человек и все живые существа спят. Условия здорового сна.</p>
Декабрь	<p>1. Пожалей свою бедную кожу.</p> <p>2. Особенности слуха у человека и животных.</p>	<p>1. Продолжать расширять представление детей о значении кожи для организма человека, как сохранять ее целой и невредимой, уход за кожей.</p> <p>2. Продолжать знакомить детей с особенностями развития слуха у человека и животных. Значение слуха в жизни человека и животных. Гигиена органов слуха.</p>
Январь	<p>1. Откуда берутся болезни.</p> <p>2. Как вести себя во время болезни.</p>	<p>1. Дать представление детям о микробах полезных и вредных. О значении прививок для здоровья человека. Уточнить какие виды закаливания знают дети.</p> <p>2. Развивать у детей умение замечать изменения в своем организме и сообщать о них взрослым. Дать представления о том, что нужно ждать при первых признаках болезни.</p>
Февраль	<p>1. Осторожно – лекарство.</p> <p>2. Полезная еда. Волшебство витаминов (по Лазареву М.Л.).</p>	<p>1. Дать представление детям о значении лекарства для организма человека и животных. Продолжать знакомство с лекарственными растениями и витаминами.</p> <p>2. Дать представление детям о полезных продуктах питания для жизнедеятельности человека. Расширять знания о витаминах.</p>
Март	<p>1. Мистер Кариес (по Лазареву М.Л.).</p> <p>2. Удивительные превращения пищи в нас.</p>	<p>1. Продолжать расширять представление о значении зубов для жизнедеятельности человека. Уточнить, как ухаживать за зубами, чтобы не появился кариес. Представить опасные ситуации для зубов.</p> <p>2. Познакомить детей с пищеварительным трактом; его основными отделами. Показать важность выполняемой каждым отделом работы. Формировать умение понимать свой организм, его потребности.</p>

Апрель	<p>1.Зоркий глаз. 2.Держи осанку!</p>	<p>1.Продолжать расширять представления детей о значении зрения для человека. Представить возможно опасные ситуации для глаз. Познакомить детей с упражнениями для профилактики заболеваний глаз. 2.Продолжить знакомство детей с позвоночником. Понимать значение правильной осанки для здоровья человека. Профилактика нарушений осанки (вспомнить упражнения).</p>
Май	<p>1.Как движутся части тела. 2.Волшебство ритмов дня (по Лазареву М.Л.).</p>	<p>1.Продолжать расширять знания детей о своем теле через знакомство с суставами. Уточнить значение суставов в жизни человека и живых существ. 2. Формировать у детей навыки здорового поведения связанные с режимом дня. Формировать у детей умения выполнять действия соответствующие режиму дня.</p>

Работа с дошкольниками на 2019-2020 учебный год

п/п	Направление работы	Сроки	Группы
НОД по физической культуре			
1	Занятия по физической культуре. Типы занятий: диагностические, сюжетные, обучающие, смешанные, игровые, тренировочные.	Два в спортивном зале, одно на воздухе	№ 11,14,12,10,13,15,17,20
Досуги, развлечения			
2	1. «Путешествие в осенний лес» 2. «Волшебная радуга» 3. «Зоопарк» 4. «Зимушка-зима» 5. «Вместе весело шагать» 6. «Азбука безопасности» 7. «Разбудим медвежонка» 8. «День птиц» 9. «В гости к Айболиту»	Каждая 4 неделя месяца	2-ые младшие группы (№11)
	1. «Её величество – Картошка!» 2. «Путешествие в осенний лес» 3. «Зоопарк» 4. «Зимушка-зима» 5. «Страна чудес» 6. «Защитники отечества» 7. «Разбудим медвежонка» 8. «День птиц» 9. «Азбука безопасности»	Каждая 3 неделя месяца	Средние группы (№14,12)
	1. «Физкульт – Привет!» 2. «Богатыри земли Русской» 3. «Путешествие за секретами здоровья» 4. «В гости к снежному человеку» 5. «Зимние забавы» 6. «Зарница» 7. «Весна пришла» 8. «Школа юных космонавтов» 9. «Азбука безопасности»	Каждая 2 неделя месяца	Старшие группы (№10,13)

	1. «Физ-культ – привет!» 2. «За секретами здоровья» 3. «Радуга здоровья» 4. «В гости к снежному человеку» 5. «Зимушка-зима» 6. «В стране Здоровячков» 7. «А ну ка девочки!» 8. «Я здоровье сберегу – я здоровым быть хочу» 9. «Этот День победы!»	Каждая 1 неделя месяца	Подготовительные группы (№ 15,17,20)
Гибкий учебный график			
3	Гибкий учебный график	с 21.12.2020 г. - 31.12.2020 г.	Все группы

Перспективный план физкультурных досугов на 2020-2021 учебный год

2-ая младшая группа (3-4 года)

Месяц, дата	Тема	Цель
Сентябрь	«Путешествие в осенний лес»	Формировать эмоциональный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению; развивать интерес к языку движений.
Октябрь	«Волшебная радуга»	Побуждать детей к поиску способов действия. Формировать представления о средствах двигательной выразительности и творческому воплощению образов в движении.
Ноябрь	«Зоопарк»	Вовлекать детей в активное подражание способом действий. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движению; упражнять детей в прыжках, беге, ориентировании в пространстве.
Декабрь	«Зимушка-зима»	Продолжать способствовать творческому воплощению образов в движении. Побуждать детей к согласованным действиям; развивать интерес к языку движений.
Январь	«Вместе весело шагать»	Побуждать детей трансформировать движения в зависимости от образного задания. Развивать фантазию, свободу детского воспитания и мышления. Обогащать эмоциональный опыт детей.
Февраль	«Азбука безопасности»	Знакомить детей с правилами дорожного движения. Вовлекать детей в активное подражание способом действий. Обогащать двигательный и эмоциональный опыт. Закреплять навыки ориентировки в пространстве
Март	«Разбудим медвежонка»	Доставить детям ощущение радости. Способствовать развитию детского восприятия и накоплению двигательного опыта. Обращать внимание детей на выразительность передачи характера движений.
Апрель	«День птиц»	Способствовать накоплению двигательного опыта, выразительной передаче характера движений. Развивать быстроту, силу, ловкость, ориентировку в пространстве.
Май	«В гости к Айболиту»	Побуждать детей использовать знакомые движения в предлагаемых игровых ситуациях; имитировать

		повадки животных, птиц. Обогащать двигательный и эмоциональный опыт детей.
--	--	--

Средняя группа (4-5 лет)

Месяц, дата	Тема	Цель
Сентябрь	«Её величество – Картошка!»	Вовлекать детей в активное подражание способом действий. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.
Октябрь	«Путешествие в осенний лес»	Формировать эмоциональный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению; развивать интерес к своему здоровью и языку движений.
Ноябрь	«Зоопарк»	Обогащать жизненный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению, формировать эмоциональный опыт детей, развивать интерес к языку движений и играм.
Декабрь	«Зимушка-зима»	В игровой форме совершенствовать навыки ориентировки в пространстве, закреплять навыки в выполнении циклических упражнений (бег, прыжки). Формировать представление о здоровом образе жизни.
Январь	«Страна чудес»	Вовлекать детей в активное подражание способом действий. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.
Февраль	«Защитники отечества»	Обогащать жизненный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению, формировать эмоциональный опыт детей, развивать интерес к языку движений и играм; воспитывать любовь и уважение к российской армии.
Март	«Разбудим медвежонка»	Продолжать развивать у детей имитировать навыки движений животных. Формировать интерес к движениям. Развивать эмоциональный опыт детей, побуждать к творческому самовыражению, развивать силовую выносливость.
Апрель	«День птиц»	Развивать ориентировку в пространстве. Совершенствовать в игровой форме двигательные навыки (ходьба по ограниченной плоскости, подлезание, прыжки). Способствовать творческому самовыражению детей.

Май	«Азбука безопасности»	Знакомить детей с правилами дорожного движения. Вовлекать детей в активное подражание способом действий. Обогащать двигательный и эмоциональный опыт. Закреплять навыки ориентировки в пространстве
-----	-----------------------	---

Старшая группа (5-6 лет)

Месяц, дата	Тема	Цель
Сентябрь	«Физкульт – Привет!»	Через эстафеты и подвижные игры развивать ловкость, выносливость, выдержку, согласованность и творческую активность; развивать интерес к языку движений.
Октябрь	«Богатыри земли Русской»	Через подвижные игры и эстафеты развивать ловкость, выносливость, внимание, согласованность, ориентировку в пространстве. Создать положительный эмоциональный настрой.
Ноябрь	«Путешествие за секретами здоровья»	Развивать фантазию, произвольность, наблюдательность, выразительность движений, чувства единения. Через подвижные игры и эстафеты продолжать вырабатывать представления о здоровом образе жизни.
Декабрь	«В гости к снежному человеку»	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки в беге, прыжках, метании. Совершенствовать умение ориентироваться в игровой ситуации. Побуждать детей к творческому самовыражению.
Январь	«Зимние забавы»	Развивать фантазию, произвольность, наблюдательность, выразительность движений, чувства единения. Через подвижные игры и эстафеты продолжать вырабатывать представления о здоровом образе жизни.
Февраль	«Зарница»	Обогащать жизненный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению, формировать эмоциональный опыт детей, развивать интерес к языку движений и играм;
Март	«Весна пришла»	Формировать желание у детей заботиться о своём здоровье. Через подвижные игры и эстафеты развивать ловкость, выносливость,

		внимание, согласованность, ориентировку в пространстве. Создать положительный эмоциональный настрой.
Апрель	«Школа юных космонавтов»	Совершенствовать приобретенный опыт в двигательной активности. Поощрять стремление к достижению более высоких результатов. Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.
Май	«Азбука безопасности»	Совершенствовать приобретенный опыт в двигательной активности. Поощрять стремление к достижению более высоких результатов в эстафетах, п/играх. Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Месяц, дата	Тема	Цель
Сентябрь	«Физ-культ – привет!»	Через эстафеты и подвижные игры развивать ловкость, выносливость, выдержку, согласованность и творческую активность; развивать интерес к языку движений.
Октябрь	«За секретами здоровья»	Продолжать развивать фантазию, произвольность, наблюдательность, выразительность движений, чувства единения. Через подвижные игры и эстафеты продолжать вырабатывать представления о здоровом образе жизни. Воспитывать любовь и уважение к своей Родине и родному краю.
Ноябрь	«Радуга здоровья»	Через подвижные игры и эстафеты развивать ловкость, выносливость, внимание, согласованность, ориентировку в пространстве. Создать положительный эмоциональный настрой.
Декабрь	«В гости к снежному человеку»	Развивать фантазию, произвольность, наблюдательность, выразительность движений, чувства единения. Через подвижные игры и эстафеты продолжать вырабатывать представления о здоровом образе жизни.
Январь	«Зимушка-зима»	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки в беге, прыжках, метании. Продолжать

		совершенствовать умение ориентироваться в игровой ситуации. Побуждать детей к творческому самовыражению.
Февраль	«В стране Здоровячков»	Обогащать жизненный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению, формировать эмоциональный опыт детей, развивать интерес к языку движений и играм;
Март	«А ну ка девочки!»	Вызвать желание и интерес у детей к двигательной активности. Продолжать развивать выразительность движений, согласованность. Достигать положительного эмоционального фона.
Апрель	«Я здоровье сберегу – я здоровым быть хочу»	Формировать желание у детей заботиться о своём здоровье. Через подвижные игры и эстафеты развивать ловкость, выносливость, внимание, согласованность, ориентировку в пространстве. Создать положительный эмоциональный настрой.
Май	«Этот День победы!»	Совершенствовать приобретенный опыт в двигательной активности. Поощрять стремление к достижению более высоких результатов в эстафетах, п/играх. Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой. Воспитывать любовь и уважение к своей Родине.

Методическая работа с педагогами на 2020-2021 учебный год

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Анкетирование педагогов: «Физическое воспитание детей»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2	Педагогический совет: «Проектирование взаимодействия ДОУ с семьёй в направлении физического воспитания и оздоровления детей»	Ноябрь	
3	Семинары-практикумы: «Координационная лестница как универсальное средство развития физических качеств детей дошкольного возраста» Мастер-класс «Технология «Тимбилдинг» Мастер-класс «Организация прогулок в ДОО с использованием малоподвижных игр»	Ноябрь Декабрь Февраль	Инструктор по физической культуре
4	Консультации, буклеты, памятки: -«Физкультурные досуги как средство формирования межличностных отношений дошкольников»; -«Нестандартное оборудование, как средство повышения интереса детей к двигательной активности»; -«Самостоятельная двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства»; -«Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя в процессе физкультурно-оздоровительной работы».	В течении учебного года	Инструктор по физической культуре
5	Открытые занятия: -«Весёлое путешествие» (с использованием координационной лестницы)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре

Работа с семьями воспитанников на 2020-2021 учебный год

№	Мероприятия	Сроки	Группы
1	Анкетирование родителей: «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»	Сентябрь	№14,12
2	<u>Буклеты, памятки, консультации:</u> -«ГТО в детском саду» -«Спортивная форма на занятиях по физической культуре» -«Здоровье начинается со стопы» -«Правильная осанка – залог здоровья и успеха в жизни» -«Парная гимнастика» -«Как подобрать спортивную секцию для ребенка?»	В течении учебного года	Все группы
3	<u>Открытые показы:</u> -«Путешествие в страну здоровья» (с использованием нестандартного оборудования)	Декабрь	№17
4	<u>Совместные досуги детей с родителями:</u> «Тимбилдинг с Бабой Ягой» «Школа мяча» «Один день солдатской жизни» «Школа юных космонавтов»	Октябрь Январь Февраль Апрель	№13 №14 №13,10 №15,17,20
5	<u>День открытых дверей</u>	В течение года	Все группы
6	<u>Индивидуальные консультации</u> (консультации по запросам родителей), беседы, рекомендации.	В течение года	Все группы