

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30**

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 28.07.2026

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ № 30
Н.В. Юрченко
Приказ № 165 от 28.07.2026



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

группа № 8 «Лучики» общеразвивающей направленности
для детей младше 3-х лет (1,5 – 3 года)

на 2026 – 2027 учебный год

Разработчик:
Корчинова Елена Геннадьевна,
Инструктор по физической культуре

г. Батайск
2026 г

№ п/п	Оглавление	
I.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель Программы	3
1.1.2.	Задачи Программы	4
1.1.3	Принципы формирования Программы	4
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.3	Характеристики особенностей физического развития детей	6
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	6
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» 2-3 года	8
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	11
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	17
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	17
2.5.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.	18
2.6.	Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДО	21
III.	Организационный раздел	
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы.	22
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	23
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы.	24
3.4.	Методическое обеспечение Программы	27
3.5.	Требования к организации образовательного процесса.	28
3.6.	Календарный план воспитательной работы.	30
	Приложение 1. Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре	31

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» для детей младшего дошкольного возраста (1,5-3 лет) построена на основе образовательной программы дошкольного образования МБ ДОУ № 30, в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО.

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПин 2.4.24283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1.1. Цель Программы

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

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

1.1.2. Задачи Программы

Цель рабочей программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение
- компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.3. Принципы формирования Программы:

РП построена на следующих принципах Федеральной образовательной программы ДО, установленных ФГОС ДО:

1. полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. содействие и сотрудничество детей и родителей (законных

представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4. признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. сотрудничество ДОО с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
9. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2. Планируемые результаты освоения ФОП ДО.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Планируемые результаты к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки;
- повторяет за взрослым простые имитационные упражнения;
- понимает указания взрослого;
- выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- с желанием играет в подвижные игры.

1.3. Характеристика особенностей физического развития детей

Возрастные особенности физического развития детей 3 – 4 года жизни

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

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- «планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Инструктор по ФК применяет педагогическую диагностику (мониторинг) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по трех бальной системе (1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень).

Система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие». от 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физ-культурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми

обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зай-чики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду;

способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Методы реализации Программы.

Наглядные методы	имитация (подражание); - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); - использование зрительных ориентиров звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений,
Словесные методы	Название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
Практические методы	выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Средства физического развития и оздоровления детей

Гигиенические факторы: режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.	Которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
Естественные силы природы: солнце, воздух, вода	Формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект

	закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
Физические упражнения	Обеспечивают биологическое удовлетворение потребности детей в естественном движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также- форморганизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная я деятельность детей	Активный отдых
- тематические комплексы - с предметами - подражательный комплекс - Физ. минутки - Динамические паузы - Обучающие игры по инициативе воспитателя	<i>Утренний отрезок времени:</i> - Индивидуальная работа воспитателя - Игровые упражнения - Утренняя гимнастика: -классическая - Подражательные движения <i>Прогулка</i> - Подвижная игра большой и малой подвижности - Игровые упражнения - Индивидуальная работа <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> - Гимнастика после дневного сна: - Индивидуальная работа - Подражательные движения - Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, театрализованные игры.	Подвижные игры	- Физкультурные развлечения - Физкультурный досуг - День здоровья

Физкультурно - досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

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

В ДОУ разработана модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Двигательный режим в МБ ДОУ № 30

№ п/п	Формы организации	Проведение	Вторая младшая группа
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	5-6 мин
2	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	1-2 мин
3	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	1-2 мин
4	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно	1-2 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	2-3 мин
6	Корригирующая гимнастика	Ежедневно	4-5 мин
7	Гимнастика после сна	Ежедневно	5-6 мин
8	Подвижные игры	Ежедневно	6-8 мин
9	Физ. упражнения на прогулке	Ежедневно	4-6 мин
10	Спортивные упражнения и игры на прогулке	Ежедневно	4-6 мин
11	Физкультурные занятия	согласно расписания	2 занятия в группе, по 10 мин
12	Спортивный праздник	2 раза в год	15 мин
13	Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц	10 мин
14	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
15	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Циклограмма использования здоровьесберегающих технологий
во группе раннего возраста**

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-3 мин., по мере утомляемости детей, между занятиями	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор ФК
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор ФК, психолог
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное	Воспитатели, логопед

Артикуляционная гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватях, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор ФК
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор ФК
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или в группе. Ранний возраст -10 минут	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор ФК

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог
Биоуправление	Во время физкультурных занятий и подвижных игр	Ребенок видит результаты выполняемых им действий, если к нему поступает информация о параметрах выполняемых движений и он может управлять движениями.	Воспитатели, инструктор ФК
3. Коррекционные технологии			
Песочная терапия	Во время коррекционных и развивающих занятий логопеда, психолога	Занятия проводят по подгруппам и индивидуально	Воспитатели, психолог, логопеды
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
Куклотерапия	В различных видах коррекционной логопедической работы	Занятия используют для активизации речевой деятельности, снятия напряженности, дискомфорта, коррекции поведения. Могут использоваться различные виды кукол, как взрослым, так и ребенком.	Воспитатели, логопеды, психолог
Технологии воздействия цветом	В течении всего времени пребывания ребенка в детском саду.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Педагоги
Психогимнастика	1-2 раза в неделю по 5-10 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных группах, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками младшими детьми. Это так же освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма, а так же негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грубости. От того, что именно будет практиковать ребенок, зависит его характер, система ценностей, стиль жизнедеятельности, дальнейшая судьба.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер. Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет подвум направлениям:

- Культурные практики на основе инициатив самих детей
- Культурные практики, инициируемые, организуемые и направляемые взрослыми.

Выбор культурных практик направлен на обогащение культурного опыта, самостоятельности поведения и деятельности, позитивной социализации и индивидуализации дошкольников. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Особенности образовательной деятельности разных видов Культурных практик

Основной целью является развитие у ребенка потребности в движении. Развитие общих физических качеств (мышечной силы, ловкости, выносливости, координации движений), совершенствование основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья) и ориентировки в пространстве осуществляется посредством участия в различных играх на физическую компетенцию и играх ритуального характера.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

- Развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

- Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.5. Взаимодействие с родителями воспитанников ДОУ

Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Организация работы с родителями осуществляется по следующим направлениям:

1. Повышение педагогической культуры родителей:
пропаганда знаний по валеологии и здоровому образу жизни; формирование у родителей практических умений и навыков самооздоровления.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Изучение и распространение передового опыта семейного валеологического воспитания.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

- Повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы взаимодействия с родителями

Форма	Задача	Результат
Анкетирование	- Изучить состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. - Выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - Изучить условия семейного воспитания и определить пути улучшения здоровья каждого ребёнка. - Систематизировать знания родителей в области физической культуры; - Заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга.	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские практикумы	- Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - Воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. - Познакомить с приёмами и методами оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. - Ознакомить с нетрадиционными методами оздоровления детского организма - Согласовывать с родителями Индивидуальные программы оздоровления, профилактических мероприятий, - Организованных в ДОУ	- расширяются представления об особенностях физического развития детей; - Появляется интерес к физической культуре.
Развивающая предметно-пространственная среда	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье	Зоны физической активности, Закаливающие процедуры, Оздоровительные мероприятия Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п..
Изготовление наглядного материала	- Привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий	- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для

атрибутов для физкультурных занятий	группе и дома; - Знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - Способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; -расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	-повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - Пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей. - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

Формы работы с родителями по валеологическому воспитанию

Формы работы с родителями	Вторая младшая группа
Родительские собрания	«Здоровье как ценность»
Педагогические беседы, консультации (индивидуальные, групповые)	«Уголок здоровья дома»
Дни открытых дверей	«В здоровом теле - здоровый дух»
Открытый показ валеологической НОД	«Уроки Мой-до-дыра»

Совместные мероприятия для детей и родителей	«День Здоровья»
Информирование и наглядность	Оформление стенда «Неболей-ка»

2.6. Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДОУ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя	Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и вору. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника	Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	Музыка воздействует: • На эмоции детей; • Создает у них хорошее настроение; • помогает активировать умственную деятельность; • способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; • освобождает инструктора или воспитателя от лишней работы; • привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

I. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы.

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально- личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и

учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики

(мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в

соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников

образовательных отношений в процессе реализации Образовательной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для физического развития детей созданы оптимальные условия для развития целесообразной двигательной активности детей, формирование необходимых

двигательных умений и навыков, а также воспитания положительного отношения и потребности к физическим упражнениям. РППС соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует физкультурный зал оснащен всем необходимым инвентарем и

оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

Оздоровительная линия проходит и через предметную среду групп детского сада, в них созданы «Центры физкультуры и оздоровления». Центры оснащены стандартным и нетрадиционным оборудованием разной физической направленности. Оздоровительный и профилактический эффект имеют специальноорганизованные уголки здоровья, уголки уединения.

На территории учреждения имеется спортивная площадка с тартановым покрытием с футбольными воротами, баскетбольными стойками, волейбольной сеткой. Имеется шведская стенка; оборудована яма для прыжков, размечена беговая дорожка.

Спортивное и игровое оборудование для подвижных игр имеется на прогулочном участке. На участке оформлена «Тропа здоровья» для босохождения, имеются надувной бассейн – плескательница с наборами игрушек, наборы для игр с песком и водой.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы.

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

- к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;

- естественному и искусственному освещению помещений;

- отоплению и вентиляции;

- водоснабжению и канализации;

- организации режима дня;

- организации физического воспитания;

3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране трудящихся детского сада.

Физкультурный зал оснащен полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

Физкультурное оборудование и инвентарь

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (баскетбольные, №3), • для фитбола	1 шт. 30 шт. 25 шт. 15 шт. 20 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	1 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
Скакалка детская • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	20 шт. 20 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кольца баскетбольные	2 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 90 см) • средний (диаметр 50 см)	10 шт. 15 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	4 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность

физкультурного оборудования. Обеспечена прочная установка снарядов, обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и

аудиотека. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного

психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Оборудование, учебно-методические и игровые материалы в группах

	I младшая группа
Дидактический материал	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик;
Игры	
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики
Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые Мячи разного размера, корзина для заброса мячей
Выносной материал	мячи резиновые; обручи

3.4. Методическое обеспечение Программы ОО «Физическое развитие»

1. Бережнова О.В., В.В. Бойко Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-Крепыши», Издательский дом «Цветной Мир», М. 2016.;
2. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. Творческий центр «Сфера», М. 2008.;
3. Голованов В.М.
4. Парциальная программа по физическому воспитанию «Физическая культура дошкольников» Пензулаева Л.И. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2017
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2017
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
8. Пензулаева Л.И.. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет – М.: Владос, 2011
9. Кириллова Ю.А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи с 3 до 7 лет, Детство-Пресс, 2017
10. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ– М.: АйрисПресс, 2007
11. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду /. – М.: Просвещение, 2009

3.5. Требования к организации образовательного процесса.

Режим и распорядок образовательной деятельности устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в возрастном периоде закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Система физкультурно-оздоровительной работы

	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ			
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели группы
4.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели группы
5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю	Воспитатели группы
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Воспитатели группы
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13.	Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга»	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре

III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ			
1	Участие в спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Ноябрь	воспитатели групп
IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Витамиотерапия	2 раза в год	Зам. по АХЧ
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Зам. по АХЧ
3.	Кварцевание групп и кабинетов	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ			
1.	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
VI. Закаливание			
1.	Ходьба босиком	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Структура физкультурного занятия в физкультурном зале

1. Вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»): 1 мин.

2. Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): - 10 мин.

3. Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) – 1 мин.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) -18 мин.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Количество занятий в неделю: 2 занятия в неделю в физкультурном зале (инструктор по ФК)

Продолжительность занятий:

В группе раннего возраста – 10 минут

3.6. Календарный план воспитательной работы МБ ДОУ № 30

Календарный план воспитательной работы МБ ДОУ № 30 сформирован на основании федерального календарного плана воспитательной работы, который является единым для всех дошкольных организаций.

Все мероприятия плана проводятся с учетом особенностей ОП ДО и АОП МБ ДОУ № 30, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в МБ ДОУ № 30.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		1,5 минут	7 минут			1,5 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учим детей не наталкиваться друг на друга. Учим бегать за воспитателем Учим прыгать на двух ногах Учим ползать на четвереньках по прямой Учим скатывать мяч с горки	Ходьба - Не наталкиваясь друг на друга. Бег- За воспитателем.	ОРУ С флажками	1.Прыжки на двух ногах на месте; 2.Проползание (на четвереньках) заданного расстояния; (расстояние 3-4 метра) 3.Скатывание мяча с горки.	«Идите (бегите) ко мне»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
2 Н Е Д Е Л Я	Учим энергичном отталкивании двумя ногами от пола с продвижением вперед. Повторяем ползать на четвереньках по прямой Учим прокатывать мяч двумя руками и одной рукой, поочередно	Ходьба - Не наталкиваясь друг на друга. Бег- За воспитателем.	ОРУ С флажками	1.Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; 2.Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); 3.Катание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой (пары -воротики)	«Идите (бегите) ко мне»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
3 Н Е Д Е Л Я	Учим детей ходить» Стайкой за воспитателем Учим бегать от воспитателем Учим подпрыгивание до предмета, находящего выше поднятых рук ребенка Учим ползание по дугой, шнуром (высота 30-50 см); Повторяем прокатывать мяч двумя руками в парах	Ходьба - Стайкой за воспитателем. Бег- от воспитателя.	ОРУ Со скамейкой.	Проползание в воротца; Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.	«К лисичке в гости»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
4 Н Е Д Е Л Я	Совершенствуем не натывается друг на друга. Бег за воспитателем. Учим подпрыгивание до предмета находящейся выше поднятых рук ребенка; Повторяем Ползание в вертикальный обруч и прокатывание мяча двумя руками. Учим И.У.» «Собери колечки, пирамиду»	Ходьба - Стайкой за воспитателем. Бег- от воспитателя.	ОРУ Со скамейкой. С флажками	Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.	«Собери колечки, пирамиду»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			1,5 минуты	7 минут		
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учим -Подлезание под дугой, веревкой, скамейку (30-50 см). Повторяем -Подпрыгивание за предметом. -Прокатывание мяча двумя руками. -Собирать комочки, колечки	Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег От воспитателя.	ОРУ с платочком или с листиками Комплекс №1 с платочками	1.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; 2.Подползание под веревку; 3.Прокатывание мяча одной и двумя руками.	«Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
2 Н Е Д Е Л Я	Учим Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног -Бег-В различных направлениях -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), Повторяем -Проползание в вертикально стоящий обруч	Ходьба С согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег От воспитателя.	ОРУ с платочком или с листиками Комплекс №1 с платочками	1.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; 2.Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; 3.Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.	«К мишке в гости» (проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
3 Н Е Д Е Л Я	Учим -Бег- Стайкой, В различных направлениях Повторяем «Доползи до игрушки» Совершенствуем -Ходьба-Стайкой за воспитателем. -Подпрыгивание за предметом. -Катание мяча в паре -Подлезание под дугой, веревкой, скамейку (30-50 см).	Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег В различных направлениях.	ОРУ Со стульчиками Комплекс № 2 со стульчиками	1.Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; 2. Подползание под скамейку; 3. Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой).	«Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

4 Н Е Д Е Л Я	Контролируем Подпрыгивание до предмета воспитателя, - Проползание в вертикально стоящий обруч, -Подползание под веревку, (воротца) приподнятую на 50 см от пола, -Прокатывание мяча двумя и одной рукой -«Собери пирамидку»	Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег В различных направлениях.	ОРУ Со стульчиками Комплекс № 2 со стульчиками	1.Основные движения 2.Проползание в вертикально стоящий обруч; 3.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.	«Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
--	---	--	---	---	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры, игровые упражнения	
			1,5 минуты	7 минут		
Н О Я Б Р Ъ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учим Скатывание мяча с горки(скати и догони) Совершенствуем Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Проползание в вертикально стоящий обруч. Проползание на четвереньках по прямой (4-5м).	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.	Комплекс № 1 ОРУ с кубиками	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); 2.Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; 3.Проползание в два вертикально стоящих друг, за другом обруча; 4.Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.	«Скати с горки» (прокатывать шары с горки). «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить)	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
2 Н Е Д Е Л Я	Учим Догони мяч» Подползание под гимнастическую палку Совершенствуем Прыжки с продвижением вперед Прокатывание мяча (двумя руками и одной).	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.	Комплекс № 1 ОРУ с кубиками	1.Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; 2.Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками); 3.Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.	«Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
3 Н Е Д Е Л Я	Учим «Попрыгай как мячик» Совершенствуем Подпрыгивание до предмета, висящих выше поднятых рук ребенка Ползание под дугу, скамейку (высота 3-4 см) Катание мяча в паре с воспитателем	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях	Комплекс № 2 ОРУ с кубиками на мягких модулях	1.Перепрыгивание через веревку на двух ногах; 2.Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой; 3.Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; 4.Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.	«Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) ос)	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты

Повторяем «Доползи до игрушки» Совершенствуем Прокатывание мяча (двумя руками и одной) Контролируем Проползание в вертикально стоящий обруч Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).		Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга.	Комплекс № 2 ОРУ с кубиками на мягких модулях	Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.	«Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч).	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	1,5 минут	7 минут			1,5 минут	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учим Перепрыгивание через предметы, веревку. Проползание заданного расстояния до предмета;«Пройди по мостику» Совершенствуем Бег - За воспитателем, от воспитателя. Скатывание мяча с горки.	Ходьба - Перешагивая через предметы. Бег - За воспитателем, от воспитателя	Комплекс № 1 ОРУ с кубами	1.Проползание заданного расстояния до предмета; 2.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; 3.Скатывание мяча с горки.	«Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки). «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками).	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями Игра малой подвижности

2 Н Е Д Е Л Я	Повторяем Перепрыгивание через предметы, веревку Учим Догонять катящий предмет «Лови мяч» Совершенствуем Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Проползание в вертикально стоящий обруча Катание мяча двумя руками друг другу	Ходьба - Перешагивающая через предметы. Бег - Догоняющие катящиеся предметы.	Комплекс № 1 ОРУ с кубами	1.Проползание в вертикально стоящий обруч; 2.Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; 3.Катание мяча двумя руками друг другу.	«Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками). «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки.)	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями Игра малой подвижности
3 Н Е Д Е Л Я	Учим Подползание в воротца, дугу, веревку; Повторяем Догонять катящий предмет «Через ручеек» Совершенствуем Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.	Ходьба - В прямом направлении. Бег - Догоняющие катящиеся предметы	Комплекс № 2 ОРУ с скамейкой	1.Проползание в воротца; 2.Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; 3.Прокатывание мяча двумя руками воспитателю	«Прокат и мяч» (прокатывать мяч друг другу). «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки.)	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями Игра малой подвижности
4 Н Е Д Е Л Я	Учим «Брось мяч» Контролируем Перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прокатывание мяча двумя руками друг другу	Ходьба - Перешагивающая через предметы. Бег - За воспитателем, от воспитателя	Комплекс № 2 ОРУ с скамейкой	1.Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; 2.Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.	«Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении) «Прокат и мяч»	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями Игра малой подвижности

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		1,5 минут	7 минут			1,5 минут
ЯНВАРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Учим ходить опорой на зрительные ориентиры. Повторяем Подползание под дугу; веревку,«Пройди по дорожке» Совершенствуем Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Катание мяча двумя руками	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег- догоняя катящиеся предметы. За воспитателем, от воспитателя.	Комплекс № 1 ОРУ с лентами	1.Под ползание под дугу; 2.Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; 3.Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	«Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии и 50 см).	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями
2 НЕДЕЛЯ	Учим Бросать, катить, ловить мяч Бег в различных направлениях. Ловить мяч брошенный воспитателем. Повторяем ходить опорой на зрительные ориентиры. Совершенствуем Подпрыгивание до игрушки. Проползание в вертикально стоящий обруч	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. Бег догоняя катящиеся предметы	Комплекс № 1 ОРУ с лентами	1.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета 2.Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки 3.Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).	В заключительной части можно провести игру малой подвижности

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		1,5 минуты	7 минут			1,5 минуты
ФЕВРАЛЬ						
1 н е д е л я	Учим Бег между двумя линиями. Прокатывание мяча поочередно одной рукой «Скати с горки» Совершенствуем Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Проползание заданного расстояния.	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.	Комплекс № 1 ОРУ с кубиками	1.Прыжки на двух ногах с мячом в руках; 2.Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; 3.Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.	«Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями
2 н е д е л я	Повторяем «Пройди по мостику, дорожке» Совершенствуем Прыжки на двух ногах с продвижением вперед . Подползание под веревку, воротца, дугу, скамейку. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).	Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.	Комплекс № 1 ОРУ с кубиками	1.Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; 2.Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; 3.Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.	«Пройди по мостику» «Пройди по дорожке» (пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии и50 см друг от друга).	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями Игра малой подвижности

З Н Е Д Е Л Я	Учим «Попрыгай как мячик» Совершенствуем Подпрыгивание до предмета, висящих выше поднятых рук ребенка. Подползание под веревку, воротца, дугу, скамейку.	Ходьба перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями. В различных направлениях.	Комплекс № 2 ОРУ на мягких модулях	1.Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; 2.Подползание под скамейку; 3.Бросание мяча двумя руками снизу.	«Проползи в воротца» (проползти и под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии и 50 см друг от друга). «Попрыгай как мячик»	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Учим Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг Контролируем Бег между двумя линиями. Подползание под веревку, воротца, дугу, скамейку. Бросание мяча двумя руками снизу «Через ручеек»	Ходьба перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями.	Комплекс № 2 ОРУ на мягких модулях	1.Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. 2.Подползание под веревку; 3.Бросание мяча двумя руками снизу.	«Прокати мяч и догони его» «Через ручеек»	Спокойная ходьба, с дыхательными упражнениями Игра малой подвижности

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		1,5 минут	7 минут			1,5 минут
Март						
1 н е д е л я	Учим Ходьба огибая предметы. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. Повторяем Прокатывание мяча поочередно правой и левой рукой Совершенствуем Бег за воспитателем, от воспитателя Проползание заданного расстояния до ориентира	Ходьба огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. За воспитателем, от воспитателя.	ОРУ С флажками	1.Проползание заданного расстояния до предмета; 2.Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; 3.Катание мяча между предметами.	«Перешагни через палку» «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки).	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
2 н е д е л я	Учим Ходьба со сменой характера движения Бег между двумя линиями Перелезание через бревно Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении Повторяем Прыжки на двух ногах с места как можно дальше	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	ОРУ С флажками	1.Перелезание через бревно; 2.Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром); 3.Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.	«Пройди по дорожке» (проходи по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубик).	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

З Н Е Д Е Л Я	Учим Влезание на лестницу-стремянку Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении «Курочка-хохлатка» Повторяем Ходьба огибая предметы. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше Совершенствуем Бег За воспитателем, от воспитателя.	Ходьба огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	ОРУ Со скамейкой.	Перелезание через бревно; Прыгание на двух ногах как можно дальше; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.	«Пройди по дорожке» «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу).	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторяем «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу). Совершенствуем Ходьба огибая предметы. Контролируем Бег за воспитателем, от воспитателя. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя	ОРУ Со скамейкой. С флажками	1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; 2. Проползание заданного расстояния до ориентира; 3. Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.	«Перешагни через ручеек» (перешагни через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см). «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	П.И и игровые упражнения	
		1,5 минуты	7 минут			1,5 минуты
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	Учим Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Совершенствуем Ходьба со сменой характера движения Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении. ПовторяемПодползание под дугу;	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Со сменой направления движения	ОРУ Комплекс №1 с платочками	1. Подползание под дугу; 2.Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; 3.Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	«Мишки идут по лесу»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
2 Н Е Д Е Л Я	ПовторяемХодьба с перешагиванием веревки (палки)Мишки идут по лесу» Совершенствуем Бег между двумя линиями, не наступая на них. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета Проползание под гимнастическую скамейку. Прокатывание мяча в произвольном направлении	Ходьба с линиями, не наступая на них перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег со сменой направления движения, между двумя линиями	ОРУ Комплекс №1 с платочками	1.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета; 2.Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; 3.Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.	«Курочка - хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться - присесть, закрыть лицо руками).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

3 Н Е Д Е Л Я	Учим «Попади в воротца» Перепрыгивание через две параллельные линии; Совершенствуем Ходьба со сменой характера движения. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Перелезание через бревно; Прокатывание мяча между предметами).	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	ОРУ Комплекс № 2 со стульчиками	1.Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; 2.Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки; 3.Катание мяча между предметами.	«Попади в воротца» (прокатит ь мяч под дугой).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
4 Н Е Д Е Л Я	Учим Перепрыгивание через две параллельные линии; Повторяем Влезание на лестницу-стремянку с помощью Совершенствуем Ходьба с перешагиванием веревки (палки). Бег со сменой направления движения Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения	ОРУ Комплекс № 2 со стульчиками Комплекс №1 с платочками	1.Перепрыгивание через две параллельные линии; 2.Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки); 3.Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.	«Мишки идут по лесу» «Попади в воротца» (прокатит ь мяч под дугой).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	П.И и игровые упражнения	
		1,5 минуты	7 минут			1,5минут
МАЙ						
1 н е д е л я	Учим Бег медленный —до 80 м. «Мой веселый, звонкий мяч» Совершенствуем Ходьба огибая предметы. Прыжки с продвижением вперед как можно дальше. Влезание на стремянку с помощью взрослого Прокатывание мяча поочередно правой и левой рукой.	Ходьба с перешагиванием веревки (палки)приподнятой на высоту 5—15 см. Огибая предметы Бег Медленный — до 80 м	Комплекс № 1 ОРУ с кубиками	1.Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; 2.Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки); 3.Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками	«Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикальном стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол).	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
2 н е д е л я	Повторяем Бег Медленный — до 80 м. Прокатить мяч двумя руками и догнать его. Совершенствуем Ходьба огибая предметы. Прыжки с места как можно дальше Подползание под две скамейки Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).	Ходьба огибая предметы. Бег непрерывный – 30-40 секунд. Бег медленный - до 80м	Комплекс № 1 ОРУ с кубиками	1.Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; 2.Подползание под две скамейки, стоящие рядом; 3.Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.	«Перешагни через ручеек» «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты

З Н Е Д Е Л Я	Учим Бег непрерывный — 30—40 секунд. Совершенствуем Ходьба огибая предметы; Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Подползание под скамейку; Бросание мяча взрослому. «Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег непрерывный - 30—40 секунд.	Комплекс № 2 ОРУ на мягких модулях	1.Перелезание через бревно; 2.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; 3.Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении;	«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
4 Н Е Д Е Л Я	Повторяем Прыжки через две параллельные линии; Совершенствуем Ходьба с перешагиванием веревки (палки). Бег Медленный — до 80 м. Влезание на лестницу-стремянку Прокатывание мяча под дугой поочередно «Мишки идут по лесу»	Ходьба С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег Непрерывный — 30—40 секунд.	Комплекс № 2 ОРУ на мягких модулях	1.Прыжки через две параллельные линии; 2.Влезание на лестницу-стремянку (попытка); 3.Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.	«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты