

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №14 комбинированного вида  
Петродворцового района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №14  
Петродворцового района Санкт-Петербурга

протокол от 30.08.2024 г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

заведующим ГБДОУ детский сад № 14  
Петродворцового района Санкт-Петербурга  
Капитанской Ольгой Дмитриевной

Приказ № 171 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа**  
**по физическому воспитанию дошкольников**  
**для детей общеразвивающих групп,**  
**для детей (с 1,5 – 7 лет)**

**На 2024-2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре:  
Частихина Екатерина Викторовна

Санкт-Петербург, 2024 год

## Содержание

	Наименование раздела	Стр.
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи деятельности образовательного учреждения по реализации адаптированной образовательной программы дошкольного образования	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию образовательной программы дошкольного образования	6
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей развития детей	6
1.5.	Планируемые результаты (целевые ориентиры на этапе завершения) освоения адаптированной образовательной программы дошкольного образования	7
1.6.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по реализации образовательной Программе	10
1.7.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	12
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	13
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка	13
2.1.1.	Задачи и содержание образовательной деятельности для детей 1,5- 3 лет по ОО «Физическое развитие»	14
2.1.2.	Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию. Перспективное планирование физкультурных занятий для детей от 1,5 -3 лет	16
2.1.3.	Задачи и содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет по ОО «Физическое развитие»	24
2.1.4.	Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию. Перспективное планирование физкультурных занятий для детей от 3-4 лет	27
2.1.5.	Задачи и содержание образовательной деятельности для детей 4-5 лет по ОО «Физическое развитие»	36
2.1.6.	Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию. Перспективное планирование физкультурных занятий для детей от 4-5 лет	40
2.1.7.	Задачи и содержание образовательной деятельности для детей 5-6 лет по ОО «Физическое развитие»	50
2.1.8.	Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию. Перспективное планирование физкультурных занятий для детей от 5-6 лет	57
2.1.9.	Задачи и содержание образовательной деятельности для детей 6-7 лет по ОО «Физическое развитие»	65
2.1.10.	Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию. Перспективное планирование физкультурных занятий для детей от 6-7 лет	72

2.2.	Особенности образовательного процесса в летний период, другие условия	80
2.2.1.	Перспективный план работы на летний оздоровительный период для детей 2-7 лет (образовательная область «Физическая культура»)	81
2.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	87
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	94
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении образовательной программой	97
2.6.	Перспективный план работы с детьми, тематика праздников и развлечений	99
2.7.	Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению рабочей программы по физической культуре	100
2.8.	Организация и формы взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся	101
2.9.	Взаимодействие с другими специалистами ДОУ	105
2.10.	Рабочая программа воспитания	107
2.10.1.	Целевой раздел Программы воспитания. Цели и задачи воспитания в процессе оздоровления и физического развития	108
2.10.2.	События образовательной программы	112
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	113
3.1.	Сетка непрерывной образовательной деятельности на 2024-2025 уч.г.	113
3.2.	Модель организации образовательного процесса	113
3.3.	Особенности организация предметно-пространственной развивающей среды (ППРС) и деятельности по ее освоению.	115
3.4.	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	119
3.5.	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы)	121
<b>4.</b>	<b>ПРЕЗЕНТАЦИЯ к рабочей программе инструктора по физической культуре</b>	123
	Приложение	124

## Содержание

### I. Целевой раздел

#### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №14 Петродворцового района Санкт-Петербурга. Рабочая программа разработана на период 2024-2025 учебный год (01.09.2024 по 31.08.2025 года) и составлена с учетом интеграции образовательных областей, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

Программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Материал распределяется по возрастным группам (дети от 1,5-а лет до 7-ми лет) и видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогическая и коррекционная работа, представленная в Программе, обеспечивает всестороннее физическое развитие дошкольников.

Программа разработана в соответствии с Федеральной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022), (далее – ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», (ред. от 28.04.2023).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

8. Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».

## **1.2. Цель и задачи реализации Программы:**

**Целью рабочей программы по ФГОС:** является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**Цель по ФОП:** оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

### **Задачи реализации Программы:**

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Поддержка традиций дошкольного учреждения в проведении социально значимых образовательных и досуговых мероприятий.
- Создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями.
- Развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка, социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств.
- Обеспечивать физическое и психическое благополучие.
- Приобщать детей к традициям посредством национальных подвижных игр.

### **Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с дошкольниками**

- Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
- Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
- Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.

- Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
- Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
- Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

### 1.3. Принципы и подходы к реализации основной образовательной Программы дошкольного образования

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 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);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### 1.4. Значимые характеристики, в том числе, характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Для формирования образовательных маршрутов воспитанников групп различной направленности по образовательной области «Физическое развитие» учитываются следующие характеристики:

№	Наименование группы	Ранний возраст	1Млад-шая	2Млад-шая	Средняя	1 Старшая	2 Старшая	Подготов.	
1	Возрастные особенности	1,5-3	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6	6-7	
2	Наполняемость	20	25	22	27	19	21	24	
3	Гендерные особенности:	м	11	16	13	12	7	12	14
		д	9	9	9	15	12	9	10
4	Распределение по группам здоровья	1гр	1	1	3	4	-	1	1
		2гр	18	24	19	22	19	19	23
		3гр	1	-	-	1	-	1	-
		4гр	-	-	-	-	-	-	-

**Климатические условия** Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха.

Таким образом, в образовательный процесс ДОУ включены **мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.**

-С 01.09 по 31.08 (если учреждение работает) устанавливается период, в который создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкально – художественной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги.

-В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) **удлиняется пребывание детей на прогулке.**

- В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

- Один раз в месяц в дошкольных группах проводятся тематические **Дни здоровья.**

Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач; встречами с интересными людьми, «персонажами» любимых книг и др. Итогом таких дней является проведение совместных он – лайн мероприятий с родителями: физкультурных праздников, досугов, викторин, конкурсов. (см. в приложении к ОП ДО «Возрастные особенности детей»).

### **1.5. Планируемые результаты реализации Программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы в образовательной области «Физическое развитие» представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов.

По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

## Планируемые результаты по ФОП

### Целевые ориентиры

- Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.
- Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.
- Таким образом, целевые ориентиры основной образовательной программы ГБДОУ базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе ОП ДО, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же, как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

### Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы (определяются в соответствии с реализуемой ОП ДО)

#### *Ранний возраст 1,5-3 года*

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

#### *Младшая группа 3-4 года*

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.
- бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м., бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
- уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

#### *Средняя группа 4-5 лет*

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;



- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- выполняющий действия по самообслуживанию: моет руки, самостоятельно ест, ложится спать и т. д. Стремящийся быть опрятным. Проявляющий интерес к физической активности. Соблюдающий элементарные правила безопасности в быту, в ОО, на природе.
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### *Старшая группа 5-6 лет*

- ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- прыгать в длину с места (не менее 80 см.), с разбега (не менее 100 см.), в высоту с разбега (не менее 40см.), прыгать через скакалку.
- метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, в ходьбе, владеть школой мяча.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- кататься на самокате.
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- выполняющий действия по самообслуживанию: моет руки, самостоятельно ест, ложится спать и т. д. Стремящийся быть опрятным. Проявляющий интерес к физической активности. Соблюдающий элементарные правила безопасности в быту, в ОО, на природе.
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

#### *Подготовительная группа 6-7 лет*

- выполнять правильно все основные виды движений.
- прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 180см., в высоту с разбега 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
- перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.

-перестраиваться в три-четыре колонны, в два-три круга, в две шеренги после расчета на первый второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

-выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.

-сохранять правильную осанку.

-активно участвовать в играх с элементами спорта: бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей.

- выполняющий действия по самообслуживанию: моет руки, самостоятельно ест, ложится спать и т. д. Стремящийся быть опрятным. Проявляющий интерес к физической активности. Соблюдающий элементарные правила безопасности в быту, в ОО, социуме (в том числе в цифровой среде), на природе.

-проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## **1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

### **Квалифицированная педагогическая диагностика физического развития**

При реализации Программы педагогическими работниками проводится **оценка индивидуального развития детей** в рамках педагогической диагностики.

**Цель** диагностики — оценка эффективности педагогических действий и их дальнейшее планирование на основе полученных результатов. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются также для решения следующих образовательных задач:

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

— оптимизации работы с группой детей.

Результаты педагогической диагностики 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.

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

### **Диагностика физической подготовленности детей**

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце.

Диагностика физической подготовленности складывается из определения уровня развития двигательных способностей и степени сформированности двигательных навыков.

Определение физической подготовленности дошкольников носит количественный характер (т.е. учитывается двигательный результат) и проводится по двум блокам:

1) блок составляют тесты, определяющие развитие физических качеств, и отражающие индивидуальное развитие ребенка;

2) блок, состоит из тестов, определяющих сформированность двигательных навыков.

Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников мною использовалась комплексная оценка, определяемая по сумме баллов, набранных отдельно в каждом блоке тестов.

Результаты детей, полученные в ходе тестирования, делятся на 5 зон, которые условно обозначаются как «зона риска», «зона возрастной нормы», «зона способностей». Дошкольники одной половозрастной группы, независимо от типа конституции, к которой они относятся, показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в дошкольных учреждениях.

Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», также развиваются в соответствии с возрастной нормой, однако они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности и относятся к «зоне способностей». Дети, чьи результаты ниже нижней границы диапазона возрастной нормы, отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительное обследование у различных специалистов, с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие.

Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующем развитие физических качеств, и втором блоке заданий, показывающем степень сформированности двигательных навыков, суммируются.

Сумма баллов, равная от 0 до 7, говорит о том, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Если сумма баллов от 8 до 12, то можно говорить о недостаточном развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Сумма баллов от 13 до 20 означает, что ребенок развит в соответствии «возрастной нормой», сумма баллов от 21 до 35 означает, что ребенок достаточно хорошо развит в соответствии «возрастной нормой», по одному или нескольким показателям, т.е. можно говорить о наличии больших способностей к двигательной деятельности.

Сумма баллов, набранных ребенком при выполнении тестов отдельно по каждому блоку, дает возможность комплексно оценить его физическую подготовленность, т.е. учитываются индивидуальные особенности ребенка, которые могут повлиять на результат в одном тесте, при суммировании баллов, набранных в разных тестах, нивелируют их влияние на итог. Это позволяет более объективно характеризовать не только показатели физической подготовленности конкретного ребенка, но и групп детей в целом.

#### **Уровень развития двигательных навыков**

ФИО	Возраст	1 Блок			2 Блок		
		Развитие физических качеств					
		Бег на 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание мешочка с песком на дальность (м)	Статическое равновесие (сек)	Бросок набивного мяча из-за головы (см)	Бег на выносливость (90м), (сек)

#### **Диагностика здоровья и физического развития дошкольников**

Направление диагностики	Название диагностических методик	Сроки	Ответственные
Физическое развитие	Диагностический инструментарий И.И. Малозёмовой. (См. ПРИЛОЖЕНИЕ). Источник: Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный	Сентябрь, май	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, медицинская

	ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. - Электрон. дан. - Екатеринбург: [б. и.], 2018.		сестра
Анализ динамики соматического здоровья (относительно начального диагноза)	Анализ заболеваемости. Справки о медицинском осмотре врачами-специалистами Анализ результатов работы по технологии БОС- здоровье	Сентябрь, май	Врач-педиатр, медицинская сестра

### Система оценки результатов освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

#### 1.7 Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

##### Пояснительная записка.

Вариативная часть Программы представлена УМК «От рождения до школы». Модель новой школы России предусматривает включение в систему общего образования еще одной ступени, а именно ступени дошкольного образования /ст. 63, № 273 – ФЗ/. Это объясняется необходимостью построения дошкольного образования, как полноценной ступени целостной системы образования, обеспечивающей равные стартовые возможности детям старшего дошкольного возраста.

##### Срок реализации рабочей программы: 2024-2025 учебный год

(1 Сентября 2024 – 1 января 2025 года)

*Особенности образовательного процесса в ГБДОУ д/с № 14 комбинированного вида  
Климатические условия.*

*Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха.*

*Таким образом, в образовательный процесс ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.*

*- С 01.01 по 31.08 (если учреждение работает) устанавливается период, в который создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкально – художественной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги.*

*- В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на прогулке.*

*- В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.*

*- Один раз в месяц в дошкольных группах проводятся тематические Дни здоровья.*

*Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач; встречами с интересными*

людьми, «персонажами» любимых книг и др. Итогом таких дней является проведение совместных мероприятий с родителями: физкультурных праздников, досугов, викторин, конкурсов.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка**

#### **Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

1. *«Социально-коммуникативное развитие»*: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. *«Познавательное развитие»*: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. *«Речевое развитие»*: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. *«Художественно-эстетическое развитие»*: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

#### *5. Физическое развитие*

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

### 2.1.1. Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»

Программа определяет задачи и содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие», предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от полутора года до семи лет.

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:**

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Возраст	Основные задачи	Содержание образовательной деятельности
1,5-3 года	<p>Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека, сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p>Учить ходить и бегать, не года наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.</p> <p>Приучать действовать</p>	<p>Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно- 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.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b> 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;</p>

<p>сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом, прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.</p>	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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</p>
---	---

	<p>«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.</p> <p>2) <b>Подвижные игры:</b> 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 зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).</p> <p>3) <b>Формирование основ здорового образа жизни:</b> 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.</p>
--	--

**2.1.2. Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию  
Перспективное планирование физкультурных занятий для детей от 1,5-3 лет**

		Содержание организованной образовательной деятельности				
		Сентябрь				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	Примечание	2 неделя	Примечание	3 неделя	4 неделя
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.		Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах вместе.		Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Вводная часть	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп».					
ОРУ	С флажками		Без предметов		С малым мячом	С кубиком



Основные виды движений	Ходить «между двух линий».		Прыжки на двух ногах на месте. Бег по залу.		Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени. Бег «быстро в домик».
Подвижные игры	«Бегите ко мне»		«Птички» «Мячик кверху»		«Воробышки в гнездышках»	«Найдём жучка» «В гости к кукле»
Малоподвижные игры	Сюжетная ходьба стайкой					

### Октябрь

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	Без предмета	Без предмета	С малым мячом	На стульчиках
Основные виды движений	Упражнения на равновесия. Прыжки.	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами.	Ползание «крокодильчики». Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«догони мяч»	«Ловкий шофёр»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»

Малоподвижные игры	Ходьба с мячом	«Автомобили»	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»
<b>Ноябрь</b>				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предмета	С флажками
Основные виды движений	Упражнение на равновесие. Прыжки на двух ногах.	Прыжки «через болото». Прокатывание мячей.	Прокати не задень. Проползи не задень.	Ползание «Паучки». Упражнения в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Ловкий шофёр»	«Быстрый поезд»	«по ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за «комаром»

### Декабрь

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
-----------------------------	----------	----------	----------	----------

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, враспынную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках
Основные виды движений	Пройди не задень. Прыжки на двух ногах.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу.	Прокати мяч м/д предметами. Ползание под дугу.	Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. Ходьба боком по скамье.
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Где спрятался мышонок?»	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Январь				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С платочками	С обручем	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	Пройди не упав. Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.	Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мячей друг другу.	Прокати – поймай. Ползание на четвереньках «медвежата».	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба боком по скамье.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пёс»
Малоподвижные игры	«Найдем цыплёнка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Февраль</b>				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; перешагивания через шнур; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	Перешагни – не наступи. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Прыжки на полусогнутых ногах (весёлые воробышки). Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро!».	Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур.	Лазанье под дугу в группировке. Ходьба по скамье, сохраняя равновесие.

Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнёздышках»	«Кот и воробышки»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом.	«Найдем лягушонка»
Содержание организованной образовательной деятельности				
<b>Март</b>				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу; между предметами, враспынную с высоким подниманием коленей, помахивая руками.			
ОРУ	С кубиками	Без предмета	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	Ходьба боком приставным шагом. Прыжки между предметами змейкой.	Прыжки в длину с места. Прокатывание мячей друг другу.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной опоре.	Ползание на четвереньках. Ходьба по скамье свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку?»	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»
Содержание организованной образовательной деятельности				
<b>Апрель</b>				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба вокруг кубиков, в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	На скамейке с кубиком	С лентой	Без предмета	С обручем
Основные виды движений	Ходьба боком, приставным шагом, по скамье. Прыжки на двух ногах.	Прыжки из кружка в кружок Прокатывание мячей точный пас.	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Ползание по скамейке.	Ползание на ладонях и коленях между предметами. Ходьба боком по мостику.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Пузырь»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b> <b>Май</b>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, враспынную, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп» и выполнением задания; бег в колонне.			
ОРУ	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды	Ходьба по скамейке.	Прыжки со скамейки.	Подбрасывание мяча.	Лазание на наклонную

движений	Прыжки через шнуры.	Прокатывание мяча друг другу.	Ползание по скамейке.	лесенку. Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки зажав мяч между коленками. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности				
<b>Июнь</b>				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп» и выполнением задания; бег в колонне.			
ОРУ	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки через шнуры.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча друг другу.	Подбрасывание мяча. Ползание по скамейке.	Лазание на наклонную лесенку. Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки зажав мяч между коленками. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу,

				ловля после отскока.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

### 2.1.3. Задачи образовательной деятельности для детей 3-4 лет:

3-4 года	<p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни</p> <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений.</p> <p>Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p>	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко</p>
----------	--	--



<p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.</p>	<p>поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой. <b>Общеразвивающие упражнения:</b> упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физических занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее). <b>Строевые упражнения:</b> педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом,</p>
--	--

		<p>повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p> <p>2) <b>Подвижные игры:</b> педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p> <p>3) <b>Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p> <p>4) <b>Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p>5) <b>Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>
--	--	--

**2.1.4. Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию  
Перспективное планирование физкультурных занятий для детей от 3-4 лет**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. Учить детей ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в прыжках на всей ступне. Воспитывать радостное отношение к выполнению упражнений.</p>	<p>Упражнять в прыжках на всей ступне. Воспитывать радостное отношение к выполнению упражнений. Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм. Учить детей ползать на средних четвереньках по прямой. Повторить ходьбу по извилистой дорожке. Закрепить навык прыжков на всей ступне. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать</p>	<p>Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. Познакомить детей с ходьбой и бегом враспынную. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять</p>	<p>«Бегите ко мне» «Догони мяч» «Птички, летите ко мне»  «Зайка походи» (рабочая программа воспитания)</p>

			стремление преодолевать трудности.	упражнения выразительно.	
<b>Примечание</b>					
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Октябрь</b>	<p>Учить ходить и бегать колонной по одному и всей группой, подлезать под шнур. Развивать умение</p> <p>Учить детей ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной</p> <p>Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться</p> <p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм. Учить детей прыжкам на двух ногах на месте. Упражнять в</p>	<p>Учить детей ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.</p> <p>Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.</p> <p>Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Продолжать учить детей построению в колонну, ходьбой и бегом в колонне. Научить детей перешагивать через предметы. Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> <p>Закрепить умение прокатывать мяч в парах.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Воспитывать коллективизм. Учить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом.</p> <p>Закрепить умение прыгать на двух ногах. Развивать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>Закрепить умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Учить детей прокатывать мяч между предметами.</p> <p>Упражнять в ползании за катящимся мячом.</p> <p>Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>«Наседка и цыплята» (рабочая программа воспитания)</p> <p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Бегите к флажку»</p> <p>«Пузырь»</p>

	прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности.				
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Ноябрь</b>	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Развивать координацию движений. Продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности.	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперёд. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений. Воспитывать дружелюбие.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Продолжать учить закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте, ловить мяч,	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Познакомить детей с имитационными движениями. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Продолжать учить прокатывать мяч (под дугу). Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к	«Жуки» «Поровнённой дорожке» (рабочая программа воспитания)  «Найди свой цвет» «Наседка и цыплята»

			брошенный воспитателем, и бросать его обратно. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	имитационным движениям.	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Декабрь</b>	Ходить и бегать в рассыпанную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Развивать интерес к двигательной деятельности. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. Учить детей прыжкам вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность.	Учить ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча по прямой. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать смелость. Учить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добываясь меткого выполнения упражнения. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать смелость	Учить ходить и бегать в рассыпанную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать	Учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Развивать координацию движений. Воспитывать дружелюбие. Познакомить детей со свойствами мяча. Научить детей бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Упражнять в подлезании под дугу. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с	«Поезд» «Воробышки и кот» «Птица и птенчики» (рабочая программа воспитания)  «Поймай комара»

	Воспитывать смелость при выполнении упражнений.		предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	усложнением. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Январь</b>	Праздничные дни с 31 декабря по 10 января	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохраняя устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Научить детей спрыгивать с высоты. Продолжать учить броску мяча двумя руками о пол и ловля его. Совершенствовать умение бегать врассыпную. Закрепить навык подлезания под препятствием. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную. При спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательности при выполнении физических упражнений. Научить детей ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Учить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.	«Снежок» «Найди свой цвет» «Мыши в кладовой» «Где звенит?» (рабочая программа воспитания)

		участвовать в ней.	Упражнять в спрыгивании с высот, мягко пружиня ноги. Закреплять навык бросков мяча о пол и ловле его. Добиваясь ритмичности выполнения упражнений. Развивать выразительность имитационных движений.		
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Февраль</b>	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать прыгучесть, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе. Учить детей перелезать через скамейку боком. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног.	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать смелость. Познакомить детей с ходьбой с	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при	«Снежинки и ветер» «Лохматый пес» «Берегись, заморожу» «Льдинки, ветер и мороз» (рабочая программа воспитания)



	взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	Развивать равновесие ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	перешагиванием через предметы. Учить детей бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость.	выполнении. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Март</b>	Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Развивать ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки. Учить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие.	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге враспынную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.	Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Развивать глазомер, координацию движений, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать чувство коллективизма. научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю. Научить детей выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках	«Огуречик» «Поймай комара» «У медведя во бору» (рабочая программа воспитания) «Самолёты»

	Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Воспитывать смелость. Осуществлять профилактику плоскостопия.		веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук. Воспитывать смелость.	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Апрель</b>	Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ловкость при	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать внимательность. Познакомить детей со строевыми упражнениями размыкание и смыкание. Упражнять в выполнении прямого галопа. Закрепить умение бросать и	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке.	«Бездомный заяц» «Золотые ворота» (рабочая программа воспитания)  «Кто дальше бросит мешочек?» «Угадай, кто кричит»

	выполнении прыжков через предметы. Воспитывать стремление преодолевать трудности.		ловить мяч двумя руками. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.	Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Май</b>	Продолжать учить детей ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение выполнять повороты направо и налево. Научить детей метать на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	Упражнять детей в ходьбе, отработывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, упражнять в равновесии. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения. Продолжать учить выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы. Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать смелость.	Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать смелость, прыгучесть. Продолжать учить ходить парами, упражнять в беге врассыпную, в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.	Проверить уровень овладения основными движениями.	«Совушка» «Цветы и пчелы» «Машины» «Веснянка» (рабочая программа воспитания)

### 2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

4-5 лет	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.</p> <p>Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).</p>	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающими кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и</p>
---------	---	---

<p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с</p>	<p>по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание</p>
---	--

<p>места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.</p> <p>Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Приучать к выполнению действий</p>	<p>ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разной темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b></p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разной темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b></p> <p>педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p> <p>2) <b>Подвижные игры:</b> педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p> <p>3) <b>Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от</p>
--	--

<p>по сигналу.</p>	<p>имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p> <p><b>4) Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p> <p><b>5) Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--------------------	---

**2.1.6. Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию  
Перспективное планирование физкультурных занятий для детей от 4-5 лет**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей чётко и точно выполнять подлезания и все упражнения по просьбе инструктора; упражнять в ходьбе и беге, в пролезании под верёвкой. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Упражнять в прыжках на двух ногах. Воспитывать интерес к выполнению игровых заданий. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и координацию движений; умение быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Закреплять навык бега с изменением темпа движения. Воспитывать интерес двигательной деятельности. Осуществлять профилактику плоскостопия. Учить ползанию с проталкиванием мяча перед собой; упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании; развивать внимание, умение слышать команды и</p>	<p>«Автомобили» «Самолеты» «Огуречик, огуречик...» «У медведя во бору» (рабочая программа воспитания)</p>



				выполнять их.	
Примечание					
Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
<b>Октябрь</b>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Развивать глазомер. Упражнять детей в равновесии, в перебрасывании мячей друг другу; развивать моторику; обобщать знания детей о грибах. Способствовать развитию внимания и координации движений.</p>	<p>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Развивать координацию движений. Воспитывать чувство коллективизма при выполнении игровых упражнений. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Упражнять в ходьбе по уменьшенной</p>	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Упражнять в беге с изменением темпа движения. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Тренировать в прыжках с небольшой высоты. Уточнять и обобщать знания детей о транспорте и его назначении. Способствовать развитию слухового и зрительного внимания.</p>	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать внимательность при выполнении заданий. Упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель; закреплять и обобщать представления детей о насекомых, их основных признаках. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к природе.</p>	<p>«Воробышки и кот» «Лиса и куры» «Нитка, иголка» (рабочая программа воспитания) «Лошадки»</p>

		опоре, сохраняя равновесие; уточнять и расширять представления детей о домашних птицах. Способствовать развитию внимания, координации движений, творческого воображения.			
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Ноябрь</b>	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках на одной ноге. Воспитывать умение совместно выполнять упражнения. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость, точность движений. Укреплять мышцы свода стопы. Учить	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Формировать навык бега мелким и широким шагом. Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Развивать умение перепрыгивать подряд через 2-3 предмета. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве. Развивать у детей моторику рук.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всему залу; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Формировать правильную осанку. Развивать в равновесие в ходьбе по шнуру. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	«Трамвай» «Зайцы волк» «Птички и кошка» «Бабка- Ёжка» (рабочая программа воспитания)  «Цветные автомобили»

	<p>умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>ползанию на средних и низких четвереньках по прямой; упражнять в беге с изменением темпа движения; закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности.</p>	<p>Расширять знания детей о временах года.</p>	<p>Формировать правильную осанку. Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места. Научить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.</p>	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Декабрь</b>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под шнур с мячом в руках; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Развивать ловкость. Формировать правильную осанку. Учить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>	<p>«Кот и мыши» (рабочая программа воспитания)  «Найди свой цвет!» «Перелёт птиц» «Удочка» «Бездомный заяц»</p>

	<p>ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча в упражнениях с ним. Упражнять в подлезании под препятствие. Развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнением. Воспитывать у детей интерес к сюжетно-ролевым играм по правилам дорожного движения.</p>	<p>на голове. Способствовать развитию ловкости, быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.</p>	<p>полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы. Упражнять в отбивании мяча о пол на месте. Развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках. Способствовать развитию скоростных качеств в беге.</p>	<p>Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. формировать навык перестроения из 2х колонн в две шеренги. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь. Развивать глазомер при метании в цель. Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.</p>	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Январь</b>	<p>Праздничные дни с 1 января по 10 января</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку.</p>	<p>«Цветные автомобили» «Лошадка» (рабочая программа воспитания) «Найди себе пару» «Лиса и куры»</p>

		упражнениям. формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны. Упражнять детей в прыжках с высоты. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице, реакцию на сигнал.	воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку. формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий. Учить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой. Упражнять в перелезании через препятствие. Развивать глазомер.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. Формировать навык бега с ловлей и увертыванием. Упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Повторить метание в горизонтальную цель одной рукой. Закрепить умение перелезть через препятствие.	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Февраль</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Осуществлять	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании по доске; повторить упражнение в равновесии.	«Самолеты» «Карусель» (рабочая программа воспитания)  «Зайцы и волк»

	<p>площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать выносливость. формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию равновесия и ловкости. Упражнять в ходьбе и беге между кубиками, кеглями; в умении действовать по сигналу воспитателя. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать внимательность.</p>	<p>между предметами. Воспитывать уважение друг к другу. Учить детей ползать на средних и низких четвереньках по доске. Развивать ловкость и равновесие в ходьбе по наклонной доске, беге, прыжках. Воспитывать смелость и внимательность.</p>	<p>профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур. Упражнять детей в прыжках на месте с мячом между коленей, добиваясь пружинистых движений. Развивать равновесие, ловкость, реакцию на сигнал. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом. Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу. Повторить ползание на четвереньках, ходьбу с высоким подниманием колена. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.</p>	<p>Формировать правильную осанку. учить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий. Упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об исходном положении. Способствовать укреплению мышц ног в прыжках. Воспитывать внимательность и волевое качество-выдержку. Упражнять в ходьбе и беге; повторить ползание на четвереньках; повторить упражнение в равновесии. Упражнять в прыжках на двух ногах. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность.</p>	<p>«Птички и кошка» «Кто ушёл?»</p>
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>

<p><b>Март</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость, прыгучесть. Формировать правильную осанку. Познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнениями с ней. Научить детей прыгать на одной ноге на месте. Упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2. Закрепить умение бросать мяч через шнур, добиваясь высокой траектории полета мяча.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать чувство коллективизма. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Учить метать предметы на дальность. Развивать координацию движений при лазании по гимнастической стенке. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.</p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе. Учить детей выполнять прыжок в высоту с места. Совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность. Способствовать воспитанию выносливости в беге. Воспитывать смелость, лазая по гимнастической стенке. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Развивать равновесие,</p>	<p>«У медведя во бору» (рабочая программа воспитания)  «Подбрось-поймай» «Удочка» «Догони пару» «Где постучали?»</p>
--------------------	--	--	--	--	--

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
<b>Апрель</b>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить прыжки через шнуры. Повторить перебрасывание мячей друг другу в парах. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 3. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами. Развивать глазомер при метании вдаль. Способствовать развитию быстроты. Упражнять детей в ходьбе с выполнением</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично. Научить детей метать в горизонтальную цель способом сверху. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Развивать равновесие, выполняя ходьбу с перешагиванием через предметы. Воспитывать интерес к подвижной игре. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команды воспитателя. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями. Закрепить умение метать в горизонтальную цель. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением</p>	<p>«Котята и щенята» «Перелет птиц» (рабочая программа воспитания)</p> <p>«Воробышки и автомобиль» «Гуси-лебеди» (рабочая программа воспитания)</p>



	заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично.	ориентироваться в пространстве.		направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку.	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Май</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку. Формировать умение ходить спиной вперед. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине. Закрепить умение прыгать через короткую скакалку, добываясь ритмичности и многократности	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную. Развивать равновесие, выносливость в беге. Воспитывать чувство коллективизма. Научить детей метать в вертикальную цель. Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы. Развивать скоростные качества в беге. Воспитывать смелость при лазании по гимнастической	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Укреплять мышцы свода стопы. Научить детей прыжку в длину с места. Упражнять в метании в вертикальную цель. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать умение действовать коллективно.	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную. Закреплять умение реагировать на сигнал. Продолжать учить детей бросать мячи в парах, не прижимая его к груди. Укреплять мышцы свода стопы. Формировать правильную осанку.	«Бездомный заяц» «Мяч через сетку» «Гуси-лебеди» (рабочая программа воспитания)  «Попади мешочком в круг»

	<p>прыжков. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве и быстроты движений. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Формировать правильную осанку. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.</p>	стенке.			
--	--	---------	--	--	--

### 2.1.7. Задачи образовательной деятельности для детей 5-6 лет

5-6 лет	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения</p>	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков</p>
---------	--	--

<p>определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.</p> <p>Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную</p>	<p>безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м;</p>
--	---

<p>скакалку, сохранять равновесие</p>	<p>бег под вращающейся скакалкой;  прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;  прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;  упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b>  упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;  упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком,</p>
---------------------------------------	--

лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

**Строевые упражнения:**

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте

		<p>и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p> <p>2) <b>Подвижные игры:</b> педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</p> <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p> <p>3) <b>Спортивные игры:</b> педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p> <p>4) <b>Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям</p>
--	--	---

		<p>на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p> <p>Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p> <p><b>5) Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p>
--	--	---

	<p><b>б) Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
--	---



**2.1.8. Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию  
Перспективное планирование физкультурных занятий для детей от 5-6 лет**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в перебрасывании мяча. Развивать ловкость и быстроту. Воспитывать дружеские отношения в игре.</p>	<p>Упражнять в построении в колонну по одному. Упражнять в равновесии и прыжках. Развивать глазомер, равновесие. Воспитывать дружелюбие. Повторить ходьбу и бег между предметами. Учить ходьбе на носках. Обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту). Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. Бег до 1,5 мин. Развивать ловкость.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами. Продолжать учить ходьбе на носках. Обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту). Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. Бег до 1,5 мин. Упражнять в ползании на четвереньках. Развивать ловкость. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Развивать ловкость в беге, не задевать за предметы. Повторить</p>	<p>«Мышеловка» «Ловишки с мячом» «Картошка» (рабочая программа воспитания)  «Летает-не летает» «Удочка»</p>

				упражнения в прыжках. Разучить игровые упражнения с мячом. Воспитывать чувство коллективизма.	
<b>Примечание</b>					
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Октябрь</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Разучить подбрасывание мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Учить детей перебрасыванию мячей	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой). Разучить игровые упражнения с прыжками. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Воспитывать интерес к потребностям к занятиям	Продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая его. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения эстетично. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках. Воспитывать у детей чувство решительности.	Учить детей перестроению в колонну по два. Упражнять в непрерывном беге до 1 мин. Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Развивать равновесие. Воспитывать собранность и внимательность.	«Быстро возьми» «Перелет птиц» (рабочая программа воспитания)  «Не попадись» «Не оставайся на полу»

	в парах. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на команду воспитателя.	физической культурой.			
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Ноябрь</b>	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Упражнять в прыжках. Развивать реакцию. Воспитывать дружелюбие. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин. Разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин. Разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимание.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1,5 мин. Учить игре в бадминтон. Упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу. Повторить игровое упражнение с прыжками. Развивать скорость реакции и прыгучесть, глазомер. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами). Повторить пролезание в обруч боком. Упражнять в</p>	<p>«хитрая лиса» (рабочая программа воспитания) «Спрячь руки за спину» «Фигура» «Эхо» «Полоса препятствий»</p>

	ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре.	Развивать ловкость, скорость реакции.		равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность.	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Декабрь</b>	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами). Повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин. Разучить игру «Посадка картофеля». Упражнять в прыжках. Развивать внимание в игре «Затейники», глазомер, прыгучесть. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и координацию движений. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на сигнал.	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Развивать реакцию на сигнал, ловкость, глазомер. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. Повторить бег с перешагиванием через предметы. Развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом. Упражнять в беге и равновесии.	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Упражнять в ползании по скамейке на животе; ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. Повторить бег с перешагиванием через предметы. Развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом. Упражнять в беге и равновесии.	Золотые ворота (рабочая программа воспитания) «Свободное место» «Льдинки, ветер и мороз» «Пингвины с мячом»

<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Январь</b>	Праздничные дни с 1 января по 10 января	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»). Повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	игре с мячом. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать чувство доброты.	Упражнять детей в ходьбе между предметами. Повторить подлезание под шнур. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать у детей дружеские отношения.	Два мороза (рабочая программа воспитания) «Не попадись» «Бездомный заяц» «Школа мяча» «Скакалка»
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Февраль</b>	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением	Разучить игровое упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании мешочков с песком на дальность. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге,	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание	«Скворечники» «Льдинки, ветер и мороз» (рабочая программа воспитания) «Быстро возьми,

	устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча. Развивать скорость. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия	изменением темпа движения. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Повторить прыжки попеременно на правой левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия.	продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия. Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах до ориентира; в бросании мешочков в цель.	по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении физических упражнений.	быстро положи» «Охотники и зайцы» «Снежная королева»
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Март</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать уважительное отношение к товарищам	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команды.	Повторить ходьбу и бег по кругу. Разучить прыжок в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый-второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в	«Хитрая лиса» Снегурочка (рабочая программа воспитания) «Шмель» «Эстафета парами» «Второй лишний»

			Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях.	физических упражнениях. Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность.	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Апрель</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в лазанье под дугу, отбивании мяча о землю, в ходьбе и беге между предметами. Развивать	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Разучить метание в вертикальную цель. Учить рассчитывать на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее, в лазанье на гимнастическую стенку,	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить задания в прыжках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по	Гори, гори ясно (рабочая программа воспитания) «Свободное место» «Угадай, чей голосок?» «Волк и овцы» «Космонавты»

	<p>Воспитывать собранность и внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Развивать глазомер, равновесие, внимание. Формировать правильную осанку. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения правильно.</p>	<p>равновесие и ловкость. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Разучить метание в вертикальную цель. Учить рассчитывать на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость.</p>	<p>не пропуская реек. Воспитывать смелость. Упражнять детей в непрерывном беге. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить задания в прыжках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность.</p>	<p>гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм.</p>	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Май</b>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Развивать</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Развивать прыгучесть, силу мышц рук, ориентировку в</p>	<p>Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать</p>	<p>«Коршун и наседка» (рабочая программа воспитания)  «Не оставайся на полу» «Хоровод»</p>



	<p>перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  Формировать правильную осанку.  Осуществлять профилактику плоскостопия.  Воспитывать интерес к подвижным играм.  Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную.  Разучить прыжок в высоту с разбега.  Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх.</p>	<p>газомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх.  Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.  Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две.  Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.</p>	<p>пространстве.  Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.</p>	<p>ответственность.  Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении.  Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Развивать ловкость, глазомер.  Воспитывать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>«Статуи»  «Ловишка с лентой»</p>
--	---	---	--	---	---

### 2.1.9. Задачи образовательной деятельности детей 6-7 лет:

6-7 лет	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).  Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.  В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог</p>
---------	---	---

<p>укрепления своих органов и систем.  Формировать представления об активном отдыхе.  Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.  Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.  Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности,  Физическая культура. предупреждение утомления.  Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений формирование правильной осанки.  Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.  Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.  Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту  Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.  Воспитывать умение сохранять правильную лет осанку в различных видах деятельности.</p>	<p>обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.  Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.  Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.  1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).  <b>Основные движения:</b>  бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).  ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;  ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;</p>
---	---

<p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p>	<p>выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p> <p>прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p>прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».</p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой</p>
--	---

<p>Продолжать организовывать детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p>	<p>деятельности и повседневной жизни.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.</p> <p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качество выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b></p> <p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки,</p>
--	--

	<p>приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b> педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p> <p>2) <b>Подвижные игры:</b> педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p> <p>3) <b>Спортивные игры:</b> педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полкона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной</p>
--	--

	<p>руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p> <p>4) <b>Спортивные упражнения:</b> педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p>5) <b>Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и</p>
--	---

	<p>достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p> <p><b>б) Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом</p>
--	--

	людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.
--	--

**2.1.10. Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию  
Перспективное планирование физкультурных занятий для детей от 6-7 лет**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Способствовать тренировке внимательности, ловкости.	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках между предметами. Повторить упражнения в ползании. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений. Способствовать воспитанию выносливости.	«Перелет птиц» «Мышеловка» «Гори, гори ясно!» (рабочая программа воспитания)  «Хитрая лиса» «Летает – не летает»



			равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать смелость, решительность.		
<b>Примечание</b>					
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Октябрь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. Повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в лазанье в обруч; в равновесии при ходьбе приставным шагом. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать чувство товарищества и целеустремлённость.	«Лягушки и цапля» «Ловишки с мячом» «Затейники» (рабочая программа воспитания) «Угадай по голосу» «Догони соперника»

		при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе.	прыжках и с мячом. Осуществлять профилактику плоскостопия.		
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Ноябрь</b>	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). Развивать точность броска, глазомер. Упражнять в прыжках. Воспитывать чувство коллективизма.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить упражнения в ведении мяча; ползании. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе.	«Хитрая лиса» «Деревья и птица» (Рабочая программа воспитания) «Фигура» «Эхо» «Чья колонна скорее построится?»
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Декабрь</b>	Закреплять навык	Закреплять навык ходьбы	Закреплять навык	Упражнять детей в прыжках	«Свободное

	<p>ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и переброске мяча. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам.</p>	<p>и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Повторить эстафету с мячом. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма.</p>	<p>ходьбы, перешагивая через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>через короткую скакалку; передачи мяча в шеренгах; ползании в прямом направлении. Способствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать точность движений, глазомер. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.</p>	<p>место» «Льдинки, ветер и мороз» «Жмурки с колокольчиками» (Рабочая программа воспитания) «Серсо» «Тропинка, снежинка и сугроб»</p>
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Январь</b>	<p>Праздничные дни с 1 января по 10 января.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами. Повторить ведение мяча с продвижением вперед.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен.</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Продолжать разучивание</p>	<p>«Два мороза» (Рабочая программа воспитания) «Бездомный заяц»</p>

		<p>Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Способствовать развитию ловкости. Повторить метание мешочков в цель. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Развивать реакцию на сигнал. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Разучить лазанье по гимнастической стенке различными способами. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность.</p>	<p>способов лазанья по гимнастической стенке. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Упражнять в выполнении заданий с мячом. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости.</p>	<p>«Совушка» «Пол-это лава» «Кто ушёл?»</p>
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Февраль</b>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу в</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Развивать реакцию на сигнал. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Формировать правильную осанку.</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в</p>	<p>«Пожарные на учении» «Эстафета с мячами» «Воробьи, вороны» (Рабочая программа воспитания) «Охотники и звери» «Снежная королева»</p>

	колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 мин). Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть.	ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Воспитывать дружелюбие.	
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Март</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьей». Повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в лазанье по	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную. Повторить игровые упражнения с прыжками. Развивать внимание. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры). Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазанье под шнур.	«Хитрая лиса» «Веревочка» «Горелки» «Заря» (рабочая программа воспитания) «Второй лишний»

	гимнастической стенке. Повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести.		упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать интерес к выполнению упражнений		
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Апрель</b>	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в ползании на четвереньках. Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Упражнять в переброске мяча. Повторить лазанье в обруч (или под дугу). Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать собранность, внимательность. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Продолжать учить прыжкам с подскоком	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	«Космонавты» «Паук и мухи» «Море волнуется» «Свободное место» «Угадай, чей голосок?» «Солнце и месяц» (рабочая программа воспитания)

			(чередование подскоков с ноги на ногу). Повторить ползание на четвереньках между предметами. Способствовать развитию прыгучести и равновесия.		
<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Май</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание; в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать равновесие, прыгучесть. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в лазанье по гимнастической стенке. Повторить упражнения с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную. Повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную. Повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал.	«Не оставайся на полу» «Коршун и наседка» (рабочая программа воспитания) «Ловишка» (с лентой) «Статуи» «Медвежата»

## 2.2. Особенности образовательного процесса в летний период, другие условия

**Цель** образовательной работы в летний период: Создание в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы с детьми и развития познавательного интереса воспитанников в летний период.

**Задачи** работы в летний период:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- формирование у воспитанников привычки к здоровому образу жизни и развития познавательного интереса;
- формирование навыков безопасного поведения;
- привлечение семей воспитанников к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

### Модель образовательного процесса по реализации приоритетным образовательным областям

Образовательные области	1-ая и 2-ая половина дня
Физическое развитие	Прием детей на воздухе в теплое и сухое время года; Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики. (подвижные игры, игровые сюжеты); Гигиенические процедуры; Закаливание (облегченная форма одежды, солнечные ванны в летнее время года, воздушные ванны) Физкультурные занятия; Физкультминутки (на занятиях познавательного и художественно-эстетического циклов); Прогулка (подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность)

#### 2.2.1. Перспективный план работы на летний оздоровительный период для детей 1,5-7 лет (образовательная область «Физическая культура»)

##### Ранний возраст и младшая группа

##### Июнь

Задачи	Упражнять детей в беге; развивать умение сохранять равновесие; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку; повторить прыжки на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
1-я часть: Вводная	1.Ходьба: в прямом направлении, между предметами 2.Бег: «по местам», «Птички», «Аист», «Быстро в домик», в колонне по одному.			
ОРУ	С платочками	с малым мячом	с кубиками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно. 2.Прыжки через короткую скакалку.	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мячей на дальность.	1.Ходьба между предметами. 2.Преребрасывание мячей друг другу, из –за головы. 3.Лазанье по	1.Ползание на четвереньках с опорой на колених и ладонях. 2.Ходьба приставным



	3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	3.Подлезание под дугу	гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	шагом. 3.Прыжки через короткую скакалку
3-я часть: Подвижные игры	«Пятнашки»	«Мы веселые ребята»	«Удочка»	«Карусель» «Не оставайся на земле»,
Мало-подвижные игры	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному. «Кто ушел?»	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями

### Июль

Задачи	Упражнять детей в беге с изменением направления; повторить перебрасывание мячей и прыжкам в высоту с разбега; разучить «челночный бег», повторить игровые упражнения с мячом			
1-я часть: Вводная	1.Ходьба: в прямом направлении, между предметами, в колонне по одному, по сигналу: «Великаны», «Цапли», «Кузнечики», «Бабочки» 2.Бег: в среднем темпе, между предметами, повторить ходьбу и бег в рассыпную, в колонне по одному.			
ОРУ	с обручем	с малым мячом	с гим. палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске, руки произвольно. 2.Прыжки между предметами. 3.Бросание мячей «Кто дальше!».	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2.Подлезание под дугу.	1.Ходьба между предметами. 2.Преребрасывание мячей друг другу, из –за головы. 3.Лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	1.Ползание на четвереньках с опорой на коленях и ладонях. 2.Ходьба приставным шагом. 3.Равновесие «Лошадки»
3-я часть: Подвижные игры	«Кошки мышки»	«Найди свой цвет»	«Поймай комара»	«Кролики и сторож»,
Мало-подвижные игры	«Найдем мышонка». Ходьба в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному. «Кто ушел?»	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями

### Август

Задачи	Упражнять в ходьбе между предметами, беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесии при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания: в прыжках и бросании мяча, прокатывание мяча.
--------	---

1-я часть: Вводная	1.Ходьба: в прямом направлении, между предметами, в колонне по одному 2.Бег: повторить ходьбу и бег врассыпную, в колонне по одному.			
ОРУ	с обручем	б/п	с кубиком	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске, приставным шагом, руки на поясе, в умеренном темпе. 2.Прыжки «С кочки на кочку». 3.Бросание мячей «Кто дальше!».	1. Прыжки «Через канавку» 2.Бросание мяча «Веселый мяч».	1.Ходьба между предметами с поворотом в другую сторону по сигналу. 2. «Прокати между предметами». 3.Лазанье по гим. скамейке на ладонях и коленях «Веселые жуки»	Игровые упражнения: 1. «Жуки» 2. «Прокати - поймай»
3-я часть: Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Птички в гнездышках»	«Лягушки»	«Найди свой цвет»,
Мало-подвижные игры	«Найдем цыпленка».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями	Ходьба в колонне по одному за воспитателем

**Средняя - старшая группа**  
**Июнь**

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне по одному; развивать ловкость при метании на дальность; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни; прыжки через короткую скакалку			
1-я часть: Вводная	1.Ходьба: в колонне по одному, перестроение в пары в движении, ходьба и бег врассыпную 2.Бег: со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне по одному			
ОРУ	с кеглями	с малым мячом	с палками	со скакалкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно. 2.Прыжки через короткую скакалку.	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мячей на дальность. 3.Подлезание под дугу	1.Прыжки через шнур. 2.Преребрасывание мячей друг другу, из –за головы. 3.метание мешочков на	1.Ползание на четвереньках с опорой на коленях и ладонях. 2.Ходьба приставным

	3.Метание мешочков в горизонтальную цель.		дальность. 4.Игровое упражнение «Мяч через сетку»	шагом. 3.Прыжки через короткую скакалку
3-я часть: Подвижные игры	«Пятнашки»	По выбору детей	«Совушка»	«Карусель» «Не оставайся на земле»,
Мало-подвижные игры	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями

### Июль

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость с заданиях с мячом; упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнур; упражнять в лазанье под шнур; разучить «челночный бег»; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.			
1-я часть: Вводная	1.Ходьба: в колонне по одному с остановкой по сигналу, ходьба по кругу, перестроение в пары в движении, ходьба и бег врассыпную 2.Бег: со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне по одному, «челночный бег»			
ОРУ	б\п	с обручем	с палками	с кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке парами. 2.Прыжки через короткую скакалку. 3.Индивидуальные упражнения с мячом.	1.Метание мешочков в корзину правой и левой рукой 2.Ходьба по наклонному бревну. 3.Прыжки между набивными мячами.	Игровые упражнения: 1. «Кто быстрее до обруча» 2. «Передал – садись» - эстафета с мячом. 3.Прыжки через короткую скакалку.	1.«Челночный бег» 2.Ходьба по бревну приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3.Прыжки на правой и левой ноге, продвигать вперед.
3-я часть: Подвижные игры	«Автомобили»	«Мышеловка»	«Ловишки-перебежки»	«Совушка»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.	Эстафета с мячом «Мяч водящему»

## Август

Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметам, и с изменением направления движения; упражнять в заданиях с мячом; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность; упражнять в ползании по гимнастической скамейке;			
1-я часть: Вводная	1.Ходьба: в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу, по кругу, с перешагиванием через шнуры, перестроение в пары в движении, ходьба и бег в рассыпную 2.Бег: со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне по одному.			
ОРУ	б\п	с мячом	с флажками	с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах. 3.Игровые упражнения с мячом – в парах и индивидуально.	1.Метание мешочков вдаль. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Прыжки в длину с места.	1.Метание мешочков в цель (способ от плеча). 2.Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. (дистанция 3 м) 3.Прокатывание обручей друг другу.	1.Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. 2.Ходьба по бревну прямо. 3. Прыжки в длину с места.
3-я часть: Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Гуси - лебеди»	«Лошадки»	«Фигуры»,
Мало- подвижные игры	Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному. «Затейники»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей.

## Подготовительные группы

### Июнь

Задачи	Упражнять детей в беге, развивать выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. Разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом; упражнять в подлезании под шнур.			
1-я часть: Вводная	1.Ходьба: в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры, между предметами, ходьба и бег в рассыпную, на пятках и носках в чередовании с обычной ходьбой. 2.Бег: со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне по одному, обычный бег.			
ОРУ	с кеглями	с малым мячом	с палками	со скакалкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно. 2.Прыжки через короткую скакалку. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мячей на дальность. 3.Подлезание под дугу	1.Прыжки через шнур. 2.Преребрасывание мячей друг другу, из –за головы. 3.Метание мешочков на дальность. 4.Игровое упражнение «Мяч через сетку»	1.Ползание на четвереньках с опорой на коленях и ладонях. 2.Ходьба приставным шагом. 3.Прыжки через короткую скакалку
3-я часть: Подвижные игры	«Пятнашки»	«Мы веселые ребята»	«Удочка»	«Карусель» «Не оставайся на земле»
Мало- подвижные игры	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному на счет с обычной ходьбой в чередовании.	«Кто ушел?»	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями

### Июль

Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом. Разучить «челночный бег»; упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу; ходьба и бег по кругу с изменением движением; ходьба и бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному, бег на скорость.			
ОРУ	б/п	С кубиками	С обручем	С гим. палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по наклонному бревну, руки произвольно. 2.Прыжки в высоту с разбега. 3.Перебрасывание мячей друг другу. 4.Ходьба по бревну боком приставным шагом.	Игровые упражнения: 1.«Проведи мяч» 2.«Перебрось - поймай» 3.Прыжок в длину с разбега. 4.Пролезание в обруч боком.	1.Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу. 2.Ходьба по наклонному бревну. 3.Прыжки между набивными мячами. 4.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 5.Кто быстрее до	Игровые упражнения: 1. «Перебрось - поймай»- перебрасывание мячей друг другу. 2. «Кто быстрее»- прыжки через короткую скакалку.

			обруча.	
3-я часть: Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Совушка»	«Мышеловка»	«Бездомный заяц»
Мало- подвижные игры	«Угадай по голосу»	Эстафета с мячом	Ходьба в колонне по одному	Эстафета с мячом большого диаметра

### Август

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу и с изменением направления движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в прыжках в длину с разбега; повторить игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу; Ходьба: по кругу с изменением движением; ходьба и бег врассыпную; с высоким подниманием колен, руки на поясе; в колонне по одному, Бег: на скорость, между предметами, с перешагиванием через бруски, бег в среднем темпе с переходом на обычную ходьбу.			
ОРУ	б/п	С мячом	С обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. 2.Прыжки через бруски на двух ногах. 3.Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. 4.Переброска мячей(большой диаметр)друг другу.	1.Ползание по гим. скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 3.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.	1.Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу. 2.Ходьба по наклонному бревну. 3.Прыжки в длину с места. 4.Броски мяча в обруч двумя руками от груди. 5.Ловишки.	1.Пролезание в обруч прямо и боком. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Передай мяч-игровое упражнение. 4.Игровое упражнение «не промахнись»-бросание мешочков в цель.
3-я часть: Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Гуси - лебеди»	«Горелки»	«Фигуры»
Мало- подвижные игры	«Затейники»	Эстафета с мячом	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

### 2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физкультуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

#### Формы реализации Программы

<b>В раннем возрасте (1,5 лет - 3 года):</b>
- предметная деятельность (орудийно-предметные действия с платочком, флажком, мячиком и др.); - ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого; - двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры); - игровая деятельность (отобразительная и сюжетно-отобразительная игра, игры с дидактическими игрушками); - речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь).
<b>В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет):</b>
- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, дидактическая, подвижная и др.); - общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое); - речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь); - двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр и другие).

#### Методы реализации Программы

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, инструктор по физкультуре учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения в детском саду используется комплекс методов.

#### Методы воспитания и обучения по ФОП

Для достижения задач воспитания	При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:
1. Метод организации опыта поведения и деятельности: приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы.	1. При использовании информационно-рецептивного метода предьявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения: распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение. 2. Репродуктивный метод предполагает создание условий

<p>2. Метод осознания детьми опыта поведения и деятельности: рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример.</p> <p>3. Метод мотивации опыта поведения и деятельности: поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы.</p>	<p>для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением: упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель.</p> <p>3. Метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.</p> <p>4. При применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети: применение представлений в новых условиях.</p> <p>5. Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования.</p> <p>6. Метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое.</p>
---	--

### Специальные методы физического обучения:

Метод	Содержание
1. Модельный метод обучения	Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.
2. Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.
3. Метод круговой тренировки	Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.
4. Метод проблемного обучения движениям	Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.
5. Метод строго регламентированного упражнения	Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет: 1) осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно развивать физические качества; 5) эффективно осваивать технику физических упражнений.
6. Метод творческих физических заданий	Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты



## **Средства реализации Программы**

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

1. 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;

2. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые 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 ребёнка;

3. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**Вариативность форм, методов и средств** реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы инструктор по физкультуре учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Методическое пособие содержит рекомендации и практический материал для планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Особое внимание уделено индивидуальным занятиям с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

### **Педагогические технологии, применяемые в образовательной программе:**

При реализации Программы, в целях совершенствования педагогического процесса, используются различные образовательные технологии.

Применение технологий позволяет решить важнейшие современные педагогические задачи:

1) осуществляется такое взаимодействие с детьми, при котором инструктор по физкультуре передает не готовые знания, а организует деятельность так, чтобы воспитанники самостоятельно узнавали что-то новое путём решения доступных проблемных ситуаций и практических заданий;

2) современные технологии в рамках развивающего обучения ориентируют на потенциальные физические возможности каждого ребенка;

3) благодаря технологиям происходит включенность дошкольников не только в физкультурно-оздоровительную, но и в активную речевую, познавательную, художественно-эстетическую деятельность.

**В Программе применяется комплекс технологий:**

1. Технология «Развивающая педагогика оздоровления».
2. Технология «Развитие физических качеств посредством игры».
3. Технология «Двигательный игротренинг».
4. Технология «Оздоровительная гимнастика».
5. Технология «Валеологическое воспитание».
6. Технология «Подвижные квест-игры».
7. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ-технологии).

Перечисленные технологии обеспечивают выполнение Программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

№	Название технологии	Цель и задачи технологии
1.	<p><b>Технология «Развивающая педагогика оздоровления»</b></p> <p>В основе технологии лежит программа В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления».</p> <p>Источник: Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). - М.: Линка-Пресс, 2000.</p>	<p><b>Цель:</b> формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий для физического развития детей на основе их творческой активности.</p> <hr/> <p><b>Задачи</b></p> <p><b>Средняя группа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблемное введение эталонов основных движений (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание, ползание, лазание и др.) и их творческое освоение детьми.</li> <li>2. Создание условий для одушевления и осмысления движений как предпосылки формирования произвольной моторики.</li> <li>3. Развитие способности к эмоциональному переживанию движения как «события», к эмоциональной выразительности двигательных актов.</li> <li>4. Воспитание двигательной самостоятельности.</li> </ol> <hr/> <p><b>Задачи</b></p> <p><b>Старшая группа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие символической функции движения, освоение языка движений.</li> <li>2. Формирование способности к созданию и передаче через движение эстетических образов.</li> <li>3. Развитие способности к двигательной импровизации.</li> <li>4. Воспитание двигательной находчивости.</li> <li>5. Развитие у детей умения координировать действия при совместном решении творческих</li> </ol>

		<p>двигательных задач.</p> <p><b>Задачи</b></p> <p><b>Подготовительная к школе группа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие способности к двигательной режиссуре (к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в заданных условиях).</li> <li>2. Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения.</li> <li>3. Формирование предпосылок двигательной рефлексии.</li> <li>4. Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого.</li> </ol>
2.	<p><b>Технология «Развитие физических качеств посредством игры»</b></p> <p>В основе - игровые технологии Л.Н. Волошиной, Н.М. Елецкой, Е.В. Гавришовой Е.В.</p> <p>Источник: Волошина Л.Н., Елецкая Н.М., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград, Учитель, 2020.</p>	<p><b>Цель:</b> создание условий для физического развития, обогащения двигательного опыта, развития физических качеств через освоение детьми подвижных игр и игр с элементами спорта.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</li> <li>2. Сформировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.</li> <li>3. Обогащать двигательный опыт детей новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр.</li> <li>4. Содействовать развитию двигательных способностей.</li> <li>5. Воспитывать положительные морально-волевые качества.</li> </ol>
3.	<p><b>Технология «Двигательный игротренинг»</b></p> <p>В основе технологии – авторские разработки по коррекции движений у дошкольников посредством фитбол-гимнастики.</p> <p>Источник:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – М: «Речь», 2009.</li> <li>2. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. - Волгоград: Учитель, 2013.</li> </ol>	<p><b>Цель:</b> коррекция двигательной сферы у детей дошкольного возраста посредством различных видов фитбол-гимнастики.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать правильную осанку</li> <li>2. Учить основным движениям с мячом: ходьбе, бегу, прыжкам, приседаниям, упражнениям лежа на полу и на мяче.</li> <li>3. Формировать навык правильного дыхания в процессе фитбол-гимнастики.</li> <li>4. Формировать координацию движения и речи.</li> <li>5. Развивать равновесие, координацию движений, гибкость, крупную и мелкую моторику обеих рук.</li> <li>6. Содействовать развитию координационных способностей.</li> </ol>

4.	<p><b>Технология «Оздоровительная гимнастика»</b>  Разработана на основе методики Л.И. Пензулаевой.  Источники:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.</li> <li>2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 5-6 лет Комплексы упражнений в старшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2022.</li> <li>3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 6-7 лет Комплексы упражнений в подготовительной группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2021.</li> </ol>	<p><b>Цель:</b> оздоровление и развитие физических качеств детей дошкольного возраста в процессе различных видов гимнастик.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать условия для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</li> <li>2. Формировать умение выполнять упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота, ног и др.</li> <li>3. Способствовать выполнению основных видов движений.</li> <li>4. Формировать умение двигаться и выполнять упражнения совместно с действиями других детей.</li> <li>5. Развивать координацию движений и умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>6. Способствовать освоению различных видов гимнастик.</li> </ol>
5.	<p><b>Технология «Валеологическое воспитание»</b>  В основе технологии – методические разработки Л.В. Гаврючиной по валеологическому воспитанию.  Источник: Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: Творческий центр, 2008.</p>	<p><b>Цель:</b> разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому.</li> <li>2. Расширить адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям).</li> <li>3. Закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных Психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития.</li> <li>4. Формировать психическую (произвольную) регуляцию жизненных функций организма путем развития творческого воображения.</li> <li>5. Воспитывать у ребенка способности к самосозиданию - «творению» собственной телесной организации в приемлемых для него формах.</li> <li>6. Помочь детям овладеть доступными</li> </ol>

		<p>навыками самоврачевания (психологической самокоррекцией).</p> <p>7. Прививать чувство психологической взаимопомощи в экстремальных ситуациях.</p> <p>8. Способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.</p>
6.	<p><b>Технология «Подвижные квест-игры»</b></p> <p>Разработана на основе практических материалов Т.Е. Харченко.</p> <p>Источник:</p> <p>Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.</p>	<p><b>Цель:</b> развитие физических и познавательных способностей детей дошкольного возраста посредством квест-игр.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содействовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</li> <li>2. Развивать физические качества: координацию движений, силу, общую выносливость, ловкость, гибкость, скорость, равновесие.</li> <li>3. Способствовать самостоятельному решению двигательных задач с учётом игровой ситуации.</li> <li>4. Развивать познавательную активность и умственные способности: внимание, быстроту реакции, память, воображение.</li> <li>4. Развивать интерес к решению различных заданий и проблемных ситуаций.</li> <li>5. Воспитывать взаимовыручку, навыки взаимодействия со сверстниками, умение работать в коллективе.</li> </ol>
7.	<p><b>Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ-технологии)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дидактические игры «Викторина», «Азбука безопасности».</li> <li>2. «PowerPoint»</li> <li>3. Платформа "Thinglink" , Genially" диалоговый тренажёра в "Online Test Pad" (онлайн тест на платформе ЛернингАппс,</li> <li>3. «Лонгрид», созданный на платформе конструктор сайта «Tilda»; «В здоровом теле- здоровый дух!»</li> <li>4. Подбор иллюстративного материала к занятиям и для оформления стендов, групп, кабинетов (сканирование, 5. 5. Интернет, принтер, презентации);</li> <li>6. Подбор дополнительного материала из различных источников к занятиям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий;</li> <li>7. Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов;</li> <li>8. Использование Интернета в педагогической деятельности, с целью информационного и научно-методического сопровождения образовательного процесса в дошкольном учреждении, как поиск дополнительной информации для занятий, расширения кругозора детей.</li> </ol>

	<p>9. Оформление буклетов, визитных карточек учреждений, материалов по различным направлениям деятельности.</p> <p>10. Создание медиатек, которые представляют интерес не только для педагогов, но и для родителей.</p> <p>11. Создание электронной почты, ведение сайта учреждения.</p>
--	--

#### **2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие» включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов физической активности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации задач оздоровления и физического развития дошкольников.

В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, инструктор по физкультуре может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

#### **Варианты совместной деятельности**

<b>№№</b>	<b>Содержание совместной деятельности инструктора по физкультуре и детей</b>
1	Совместная деятельность инструктора по физкультуре с ребёнком, где он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому.
2	Совместная деятельность ребёнка с инструктором по физкультуре, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры.
3	Совместная деятельность группы детей под руководством инструктора по физкультуре, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей.
4	Совместная деятельность детей со сверстниками без участия инструктора по физкультуре, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей.

<b>№№</b>	<b>Содержание самостоятельной деятельности детей</b>
1	Самостоятельные спортивные и подвижные игры детей.
2	Самостоятельная физкультурная деятельность по выбору детей.
3	Самостоятельная оздоровительная деятельность детей.

Организуя различные виды физкультурной деятельности (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры), педагог учитывает двигательный опыт ребёнка, его субъектные проявления, а именно:

- самостоятельность;
- творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации;
- стремление к сотрудничеству с детьми;
- инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности.

Эту информацию инструктор по физкультуре может получить в процессе наблюдения за двигательной активностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На

основе полученных результатов организуются разные виды физкультурной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для свободного выбора детьми вида деятельности, оборудования, участников, для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей.

Инструктор по физкультуре использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач оздоровления и физического развития детей.

**Игра** занимает центральное место в жизни ребёнка. В образовательном процессе игра выступает как форма организации жизни и деятельности детей, метод или прием обучения, средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьёзным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для физического развития ребёнка и становления его личности, инструктор по физкультуре максимально использует все варианты её применения в образовательном процессе: игры на развитие координационных способностей, на формирование быстроты, на формирование выносливости, на формирование силы, гибкости, народные подвижные игры и др.

**Образовательная деятельность в режимных процессах** имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами физического воспитания, обучения и развития ребёнка.

### Образовательная деятельность в режимных процессах

№	Режимный процесс	Содержание
1	Образовательная деятельность, осуществляемая в первую половину дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.);</li> <li>- упражнения по освоению навыков культуры здоровья;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»;</li> <li>- оздоровительные и закалывающие процедуры;</li> <li>- здоровьесберегающие мероприятия;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- оздоровительная пробежка;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>
2	Проведение занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательные ситуации;</li> <li>- тематические события;</li> <li>- занятия в рамках проектной деятельности;</li> <li>- проблемно-обучающие ситуации, интегрирующие содержание образовательных областей.</li> </ul>
3	Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;</li> <li>- подвижные народные игры;</li> <li>- игры с правилами: сюжетные и бессюжетные;</li> <li>- игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки);</li> <li>- подвижные игры и упражнения на развитие физических качеств дошкольников;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми;</li> <li>- проведение спортивных праздников;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>

4	Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- зарядка после дневного сна;</li> <li>- воздушные ванны после сна;</li> <li>- упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции правильной осанки;</li> <li>- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.);</li> <li>- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, развлечений, спортивных праздников;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>
---	---	---

### Культурные практики

Во вторую половину дня инструктор по физкультуре может организовывать **культурные практики**. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания физического воспитания и обучения ребенка. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в различных видах физкультурной деятельности, обеспечивают их эффективность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив: творческая инициатива, инициатива целеполагания, познавательная инициатива, коммуникативная инициатива, игровая инициатива.

Тематику культурных практик инструктору по физкультуре помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

### Основные формы организации культурных практик по оздоровлению и физическому развитию детей

№	Вид деятельности	Культурные практики
1.	<b>Игровая деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с бегом, игры с прыжками, игры с ходьбой, игры с мячом, игры с элементами соревнований и др.</li> <li>- сюжетные игры;</li> <li>- дидактические игры по ЗОЖ;</li> <li>- игровой самомассаж;</li> <li>- народные малоподвижные и подвижные игры;</li> <li>- совместная игра инструктора по физкультуре и детей;</li> <li>- игровые ситуации в рамках ОО «Физическое развитие».</li> </ul>
2.	<b>Продуктивная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мастерская по изготовлению спортивных атрибутов и пособий;</li> <li>- продукты детского творчества на основе знаний и впечатлений детей о ЗОЖ, физкультуре и спорте.</li> </ul>
3.	<b>Коммуникативная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы, ситуативные разговоры о ЗОЖ, физкультуре и</li> </ul>



	<b>деятельность</b>	спорте; - речевые ситуации в физкультурной деятельности.
4.	<b>Познавательная-исследовательская деятельность</b>	- творчество во всех видах физкультурной деятельности.
	<b>Физическая деятельность</b>	- физические упражнения; - разнообразные игры; - физкультурные досуги и развлечения; - спортивные соревнования, эстафеты, марафоны.
5.	<b>Чтение художественной литературы</b>	- чтение литературы о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни

## 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самомассаж;
- различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;
- сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;
- подвижные и малоподвижные игры;
- ритмопластика;
- самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;
- самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие **условия**:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельность в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организации **вариативной развивающей предметно-пространственной среды**: Центрам двигательной активности, ЗОЖ.

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание Центров;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;
- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд **способов и приемов**.

1. Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

2. У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных

умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

## 2.6. Перспективный план работа с детьми, тематика праздников и развлечений на 2023-2024 уч. гг.

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения	Участники
1. 2. 3.	Сдача контрольных нормативов Физкультурный досуг «Вспомним лето» Физкультурное развлечение «Осень в гости к нам пришла» (Рабочая программа воспитания)	Сентябрь	Все группы Младшая Средняя гр. Старший возраст
4. 5. 6.	Физкультурное развлечение «Спортивный огород» Физкультурное развлечение «Осень» (рабочая программа воспитания) Спортивный досуг «В гости к бабушке»	Октябрь	Средняя группа  Все группы  Младшая группа
7.	Народные спортивные игры, День народного единства) (рабочая программа воспитания)	Ноябрь	Подготовительная группа Старшая группа
8. 9.	Физкультурное развлечение «Первый снег» Развлечение «Спортивный экспресс»	Декабрь	Младшая, средняя группа
10. 11. 12.	Праздник «Здравствуй Зимushка - Зима» Неделя здоровья. Праздник «Быть здоровыми хотим!» День зимних спортивных игр	Январь	Младшая, средняя гр. Все группы Старшие-подготовительные группы
13. 14.	Физкультурный праздник «День Защитника Отечества» Праздник «Масленица» (Рабочая программа воспитания)	Февраль	Старший, подготовительный возраст Все группы
15. 16.	Развлечение «Эстафета зелёного огонька» Досуг «В гости к колобку»	Март	Старший возраст Младшая Средняя гр.
17. 18.	Неделя здоровья «Спортивный экспресс» Спортивное развлечение «Мы – дети Земли» (Рабочая программа воспитания)	Апрель	Все группы
19. 20.	Праздник «День победы» Игры нашего двора (Рабочая программа воспитания)	Май	Подготовительный возраст Все группы.

21.	Спортивный досуг «Мои любимые ручки»	Июнь	Младшая и средняя группа Все группы
22.	Спортивно-музыкальный праздник к «Международному дню защиты детей»		
23.	Спортивный досуг «Веселые старты»	Июль	(Старшая, подготовительная гр.)
24.	Малые Олимпийские игры		
25.	Спортивный праздник «День народных игр» (Рабочая программа воспитания)	Август	Все группы.
26.	Музыкально-физкультурный праздник к «Дню Российского флага»		

## 2.7. Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению рабочей программы по физической культуре. (См. в приложении к ОП ДО)

<i>Режимные моменты</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	<i>Совместная деятельность с педагогом</i>	<i>Совместная деятельность с семьёй</i>	<i>Примечание</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Утренняя гимнастика -</li> <li>Динамические паузы</li> <li>-Подвижные игры малой и средней подвижности в помещении</li> <li>-Подвижные игры на прогулке</li> <li>-</li> <li>Непосредственная образовательная деятельность в помещении и на улице</li> <li>-Игры малой подвижности после дневного сна (закаливание по схемам согласно возрасту детей)</li> <li>-Прогулка (вторая половина дня)</li> <li>-Беседы, ситуативные разговоры</li> <li>-Интегративная детская деятельность</li> <li>- Проблемная ситуация</li> <li>- Игровая задача</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Подвижные игры</li> <li>-Самостоятельные спортивные игры и упражнения</li> <li>Экспериментирование</li> <li>-Сюжетно-ролевые игры</li> <li>Дидактическая игра: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в утренний прием</li> <li>- в период подготовки к образовательной деятельности</li> <li>- на прогулке</li> <li>- в ходе закаливающих процедур</li> <li>- во второй половине дня</li> <li>- играх</li> </ul> </li> <li>-драматизациях,</li> <li>-музыкально двигательных импровизациях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Игровая беседа с элементами движений</li> <li>-Чтение</li> <li>-Рассматривание</li> <li>-Игра</li> <li>-Интегративная детская деятельность</li> <li>-Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>-Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>Соревновательные состязания</li> <li>-Дни здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>Соревновательные состязания</li> <li>-Беседы</li> <li>-Дни здоровья</li> <li>-Создание дома спортивного уголка</li> <li>-Родительские собрания</li> </ul>	

## 2.8. Организация и формы взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся

Семья является важнейшим общественным институтом, имеющим решающее значение, как для индивидуальной жизни человека, так и для социального, экономического культурологического развития общества.

Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребёнка-дошкольника в рамках его траектории развития при реализации основной образовательной программы дошкольного образования являются:

- наличие у родителей Программы;
- информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленным в Программе по пяти образовательным областям.

### Цели, задачи и принципы взаимодействия с родителями

<b>Цель взаимодействия</b>
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников.
<b>Задачи взаимодействия</b>
1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и физическом развитии ребенка. 2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей. 3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО. 4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни. 5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.

<b>Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП</b>
1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;
2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;
3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;
4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при

взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

### Направления взаимодействия

№	Направление	Содержание	Методы, приемы и способы
1.	<b>Диагностико-аналитическое</b>	Включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении физического развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа.	Опросы, анкеты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); Дни открытых дверей, открытые просмотры физкультурных занятий, приглашение на развлечения, спортивные праздники и другие мероприятия.
2.	<b>Просветительское</b>	Предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей оздоровления и физического развития детей; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы, технологий и методик физического развития; содержании и методах образовательной работы с детьми.	Родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО и инструктором по физкультуре для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайт ДОО, страница инструктора по физкультуре на сайте ДОО, социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотовыставки проведенных мероприятий; совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными спортивными традициями и др.
3.	<b>Консультационное</b>	Объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем в физическом воспитании и обучении детей, в том числе в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и др.	

## План работы с родителями

Месяц	Мероприятия
<b>Сентябрь</b>	1. Выступление на родительском собрании «Оздоровление и физическое развитие детей в условиях ДОО и семьи». 2. Анкетирование «Физическое развитие Вашего ребенка». 3. Оформление информационного стенда для родителей «Страничка здоровья». 4. Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей.
<b>Октябрь</b>	1. Консультация-практикум «Взаимодействие инструктора по физкультуре и родителей в вопросах развития двигательной активности дошкольников». 2. Ознакомительная беседа «Методы оздоровления детей дошкольного возраста». 3. Индивидуальные консультации по вопросам коррекционно-развивающей работы в процессе физической деятельности.
<b>Ноябрь</b>	1. Организация фотовыставки «Олимпийская осень». 2. Консультация «Народные игры и забавы с детьми». 3. Ознакомление родителей со спортивно-оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО (на сайте детского сада).
<b>Декабрь</b>	1. Индивидуальные консультации по вопросам оздоровления ребенка. 2. Оказание помощи родителям по созданию спортивного уголка в домашних условиях. 3. Консультация «Коррекция плоскостопия и осанки».
<b>Январь</b>	1. Консультация «Развитие физических качеств дошкольников в процессе гимнастики».
<b>Февраль</b>	1. Анкетирование по теме «Как вы приобщаете детей к физической культуре?». 2. Спортивный праздник посвященный «Дню защитника отечества», игра-Квест.
<b>Март</b>	1. Индивидуальные консультации по вопросам организации двигательной активности дошкольников. 2. Оформление папки-передвижки «Роль физических упражнений в развитии эмоций у детей».
<b>Апрель</b>	1. Участие родителей в проведении «Дня открытых дверей» (посещение родителями физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных сеансов, совместные подвижные игры с детьми). 2. Мастер-класс «Пособия и оборудование из нетрадиционных материалов для физических упражнений с детьми».
<b>Май</b>	1. Консультация «Методы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни». 2. Анкетирование родителей по результатам физического развития детей. 4. Индивидуальные консультации по вопросам поступления детей старшего дошкольного возраста в спортивную школу и спортивные кружки.
<b>Июнь</b>	Консультация: подвижные игры на прогулке в выходные дни и летние каникулы.
<b>Июль</b>	Консультация: подвижные игры на прогулке в выходные дни и летние каникулы.
<b>Август</b>	Консультация: подвижные игры на прогулке в выходные дни и летние каникулы.

	Информационная открытость	Родительские собрания, консультации	Открытые мероприятия
Сентябрь	Оформление информационных уголков График работы Расписание занятий	Правила ДОУ (Физкультурного зала) Чтобы занятие было в радость (Форма, для занятий физкультурой) Какая коррекционная работа проводится с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии	Все группы
Октябрь	Оформление информационных уголков Памятка для родителей «Играем вместе» (Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей) Информация на сайт Игры, которые лечат	Выбор спортивной секции Как обеспечить ребенку хороший старт двигательно-игровой деятельности в семье. Картотека подвижных игр с умеренной нагрузкой	все группы
Ноябрь	Оформление информационных уголков Памятка для родителей: «Правила, которые помогут сформировать основы рационального питания» Информация на сайт	Правильное питание – залог здоровья. Рецепты здоровья	Физкультурный досуг «Как звери Осень провожали Младший возраст
Декабрь	Оформление информационных уголков Дыхательная гимнастика для здоровья (Комплекс упражнений) Детский травматизм и его профилактика. Информация на сайт	Дыхательная гимнастика для Здоровья (Комплекс упражнений) Картотека подвижных игр с тонизирующей нагрузкой	-Новогодний утренник -Физкультурный досуг «Зимние забавы» -Конкурс Зимних построек подготовительная
Январь	Оформление информационных уголков Основы безопасности жизнедеятельности детей «Огонь друг, огонь – враг» «Улица, дорога, транспорт». «Ребенок и природа». Информация на сайт	Основы безопасности жизнедеятельности детей «Огонь друг, огонь – враг» «Улица, дорога, транспорт». «Ребенок и природа».	Роль воспитателя в профилактике плоскостопия и патологической осанки у детей. Детский травматизм и его профилактика. старший, подготовительный
Февраль	Оформление информационных уголков Индивидуальная потребность ребенка в движении (гиперактивные дети)	Роль воспитателя в профилактике плоскостопия и патологической осанки у детей. Детский травматизм и его профилактика.	Спортивный праздник Посвященный дню защитника отечества Старшая, подготовительная



Март	Оформление информационных уголков Мир движений мальчиков и девочек (двигательные предпочтения)	Мир движений мальчиков и девочек (двигательные предпочтения) Картотека подвижных игр с тренирующей нагрузкой	Физкультурный досуг Машины помощники Праздник мам
Апрель	Оформление информационных уголков Подвижные игры на улице в весеннее– летний период Информация на сайт	Подвижные игры на улице весеннее – летний период и обучение старших дошкольников подвижным играм с элементами спорта	Неделя не скучного здоровья-досуг средняя Физкультурный досуг «Солнце воздух и вода, наши лучшие друзья» младший возраст
Май	Оформление информационных уголков.	Физическая готовность к школе. Выносной материал для развития. Физических умений ребенка в летний период	Физкультурный досуг «Есть такая профессия» подготовительная
Июнь	Подвижные игры на улице в летний период	Веселые эстафеты	Физкультурный досуг «Мой веселый звонкий мяч» Средняя, младшая
Июль	Организация двигательной активности детей	Подвижные игры на улице летний период и обучение старших дошкольников подвижным играм с элементами спорта	Физкультурный праздник «Веселые старты». (Старший возраст). Малые Олимпийские игры. (Подготовительный возраст).
Август	Организация двигательной активности детей	Подвижные игры на улице летний период и обучение старших дошкольников подвижным играм с элементами спорта	«Физкультурный праздник мыльных пузырей» Все группы

## 2.9. Взаимодействие с другими специалистами ДОУ. Формы взаимодействия

ИКТ	Совместная деятельность
Совместное проведение развлечений	Наглядная пропаганда
Тематические консультации	Родительские собрания



**Взаимодействие со специалистами.** Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и 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, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье»- использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем, воздушное закаливание.

«Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.** Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года), совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей;

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем;

3. 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 подсчета;
- ✓ привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

**Взаимодействие с родителями.** Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому оказывается необходимая помощь родителям, привлекаем их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, открытые занятия, на соревнования в рамках городской спартакиады.

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру родителей. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместные физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя- логопеда.***

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

## **2.10. Рабочая программа воспитания**

### **Пояснительная записка**

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Под воспитанием понимается деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности – это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – 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.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

1) Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления

воспитания.

2) Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания

3) Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

4) Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

5) Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

6) Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

7) Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

С учётом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребёнок, в программе воспитания находит отражение взаимодействие всех субъектов воспитательных отношений. Реализация Программы воспитания предполагает социальное партнерство ДОО с другими учреждениями образования и культуры (музеи, театры, библиотеки, и другое), в том числе системой дополнительного образования детей.

### 2.10.1. Целевой раздел Программы воспитания

#### Цель и задачи воспитания в процессе оздоровления и физического развития

<b>Цель</b>	Развитие личностных качеств ребёнка в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, основанной на традиционных ценностях российского общества.
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Создать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию.</li><li>2. Формировать первоначальные представления о традиционных ценностях российского народа посредством различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.</li><li>3. Приобщать к истории и культуре своей Родины, своего народа и родного края на основе физкультурно-оздоровительной работы.</li><li>4. Содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе нормах и правилах, представлениях о добре и зле.</li><li>5. Осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.</li><li>6. Организовать конструктивное взаимодействие инструктора по физкультуре с коллегами, родителями и социумом по воспитанию ребенка дошкольного возраста.</li><li>7. Обогащать воспитательный потенциал ДОО посредством разнообразных форм дополнительного образования: спортивных кружков, секций, ЗОЖ-студии.</li></ol>

## Направления воспитания

Направление воспитания	Цель	Ценности	Содержание
Патриотическое направление	Содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.	Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребёнка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.	Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и её уклада, народных и семейных традиций. Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование «патриотизма наследника», испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); «патриотизма защитника», стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); «патриотизма созидателя и творца», устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).
Духовно-нравственное направление	Формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.	Жизнь, милосердие, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания.	Духовно-нравственное воспитание направлено на развитие ценностно-смысловой сферы дошкольников на основе творческого взаимодействия в детско-взрослой общности, содержанием которого является освоение социокультурного опыта в его культурно-историческом и личностном аспектах.
Социальное направление	Формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие	Семья, дружба, человек и сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.	В дошкольном детстве ребёнок начинает осваивать все многообразие социальных отношений и социальных ролей. Он учится действовать сообща, подчиняться

	<p>дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.</p>		<p>правилам, нести ответственность за свои поступки, действовать в интересах других людей. Формирование ценностно-смыслового отношения ребёнка к социальному окружению невозможно без грамотно выстроенного воспитательного процесса, в котором проявляется личная социальная инициатива ребёнка в детско-взрослых и детских общностях. Важной составляющей социального воспитания является освоение ребёнком моральных ценностей, формирование у него нравственных качеств и идеалов, способности жить в соответствии с моральными принципами и нормами и воплощать их в своем поведении. Культура поведения в своей основе имеет глубоко социальное нравственное чувство - уважение к человеку, к законам человеческого общества. Конкретные представления о культуре поведения усваиваются ребёнком вместе с опытом поведения, с накоплением нравственных представлений, формированием навыка культурного поведения.</p>
<p>Познавательное направление</p>	<p>Формирование ценности познания.</p>	<p>Познание лежит в основе познавательного направления воспитания.</p>	<p>В ДОО проблема воспитания у детей познавательной активности охватывает все стороны воспитательного процесса и является непременным условием формирования умственных качеств личности, самостоятельности и инициативности ребёнка. Познавательное и духовно-нравственное воспитание должны осуществляться в содержательном единстве, так как знания наук и незнание добра ограничивает и деформирует личностное развитие ребёнка. Значимым является воспитание у ребёнка стремления к истине, становление целостной картины мира, в которой интегрировано ценностное, эмоционально окрашенное отношение к миру, людям, природе, деятельности человека.</p>

Физическое и оздоровительное направление	Формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.	Жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.	Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.
Трудовое направление	Формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребёнка к труду.	Труд лежит в основе трудового направления воспитания.	Трудовое направление воспитания направлено на формирование и поддержку привычки к трудовому усилию, к доступному напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи; стремление приносить пользу людям. Повседневный труд постепенно приводит детей к осознанию нравственной стороны труда. Самостоятельность в выполнении трудовых поручений способствует формированию ответственности за свои действия.
Эстетическое направление	Способствовать становлению у ребёнка ценностного отношения к красоте.	Культура, красота, лежат в основе эстетического направления воспитания.	Эстетическое воспитание направлено на воспитание любви к прекрасному в окружающей обстановке, в природе, в искусстве, в отношениях, развитие у детей желания и умения творить. Эстетическое воспитание через обогащение чувственного опыта и развитие эмоциональной сферы личности влияет на становление нравственной и духовной составляющих внутреннего мира ребёнка. Искусство делает ребёнка отзывчивее, добрее, обогащает его духовный мир, способствует воспитанию воображения, чувств. Красивая и удобная обстановка, чистота помещения, опрятный вид детей и взрослых содействуют воспитанию художественного вкуса.

## 2.10.2. События образовательной организации

В ДОО разработан годовой цикл воспитательной работы, в основе которой - общие для всего детского сада событийные мероприятия. Событийный подход рассматривается педагогическим коллективом детского сада как педагогическая технология организации и осуществления значимых событий в жизни ребенка или коллектива детей.

Свою работу инструктор по физкультуре также **организует в рамках событийности**. Основой для планирования являются примерные темы (праздники, события, проекты, явления), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а также вызывают личностный интерес детей.

В **событийных мероприятиях** участвуют дошкольники разных возрастов. Проводятся государственные и народные праздники, отмечаются памятные даты, традиционные мероприятия.

### **На уровне детского сада:**

- социальные праздники: День Победы, День России, День народного единства, День защитника Отечества, Праздник весны и труда, 8 Марта;
- мероприятия духовно-нравственной жизни: День доброты, День друзей и др.;
- мероприятия по теме искусства и литературы: День детской книги, День театра и др.;
- традиционные праздничные события общества: Новый год, День матери, День космонавтики, День пожилого человека и др.;
- социальные акции: «Бессмертный полк», «Поздравим ветерана» и др.;
- события народной культуры и народных традиций: Рождество, Масленица и др.

### **На уровне групп:**

- «День рождения»;

Во все указанные мероприятия **включены подвижные игры, народные игры, физкультурные или оздоровительные упражнения, эстафеты, соревнования.**

Дополнительно, **в рамках ОО «Физическое развитие»**, проводятся традиционные физкультурно-оздоровительные и спортивные праздники: «Осенняя спартакиада», «Летняя Олимпиада», «Зимняя олимпиада», «День здоровья», спортивный праздник «Вместе с папой» и другие событийные мероприятия.

Яркая наглядность (оформление места проведения события согласно тематике), творческое игровое действие, неожиданность и сюрпризность - обязательные критерии подготовки и проведения мероприятия.

По итогам события проводится обмен мнениями и впечатлениями, анализируются полученные результаты, определяется эффективность воспитательного воздействия, учитывается положительный и негативный опыт организации и осуществления события. С учетом проведенного анализа вносятся коррективы в воспитательный процесс.

Событийные мероприятия воспитательного характера позволяют систематизировать, обобщить и свести эмоционально-ценностные представления дошкольников в единую гармоничную картину окружающего мира и вызывают позитивный эмоциональный отклик в сознании детей всех возрастов.



### III. Организационный раздел

#### 3.1. Сетка непрерывной образовательной деятельности на 2024 – 2025 уч.г. Реализуемая в течении недели непосредственная образовательная деятельность в группах

Дни недели	Время	Продолжительность занятий	Группа
Понедельник	8.45- 8.55	10 минут	Ранний возраст
	9.00- 9.15	15 минут	I Младшая
	9.20- 9.35	20 минут	II Младшая
	9.40-10.00	20 минут	Средняя
	10.45-11.10	25 минут	I Старшая
	15.10- 15.35	25 минут	II Старшая
	15.45- 16.15	30 минут	II Подготовительная
Среда	8.45- 8.55	10 минут	Ранний возраст
	9.00- 9.15	15 минут	I Младшая
	9.20- 9.35	15 минут	II Младшая
	9.45-10.05	20 минут	Средняя
	11.25-11.50	25 минут	II Старшая
	12.00-12.30	30 минут	Подготовительная
Пятница	11.25- 11.50	25 минут	I Старшая
	12.00-12.30	30 минут	Подготовительная
День недели	Группа	Недели месяца	Время
Вторник	Младшая	II и IV	15.30
	Средняя		16.00
Четверг	Старшая	I и III	15.30
	Подготовительная		16.00

#### Структура НОД (индивидуальная работа)

*Циклограмма работы инструктора по физическому воспитанию (индивидуальная работа)*

	Содержание деятельности	Время	Группы
Вторник	Индивидуальная работа	10.00-10.20 11.50-12.15 15.30-15.55 16.00-16.30	Средняя группа I Старшая группа II Старшая группа II Подготовительная группа
Четверг	Индивидуальная работа	10.35-10.50 11.00-12.15	Младшая группа Старшие группы
Пятница	Индивидуальная работа	10.40-11.10	II Подготовительная группа

#### 3.2. Модель организации образовательного процесса

Непосредственная образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» проводится в каждой возрастной группе 2 раза в неделю в групповом помещении. 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.

Непосредственная образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура» состоит из трех частей:

✓ **вводная часть**, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке- различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.

✓ **основная часть**, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: обще-развивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

✓ **заключительная часть**, предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

### Режим двигательной активности в ДОУ.

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей.

Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей, специфику группы.

### Формы организации и объем образовательного процесса

Формы педагогической работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Примечание
Физкультурные занятия в зале (групповом помещении)	2 раза в неделю	2раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	
Физкультурные занятия на воздухе.	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	
Форма организации занятия	Фронтальное	Фронтальное	Фронтальное	Фронтальное	
Объем (время)	15мин.	20 мин.	25 мин.	30мин.	
Количество в неделю	3	3	3	3	
Количество в месяц	12	12	12	12	
Утренняя гимнастика	5 – 6 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 - 12 мин.	
Физкультурный досуг	1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в	

	месяц	месяц	месяц	месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раз в год			
Неделя здоровья	ноябрь			

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (планирование и оснащение РППС)

#### *Организация предметно-развивающей среды физкультурного зала*

Предметно-развивающая среда физкультурного зала детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов: содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

#### **Описание материально технического обеспечения Программы**

*Для НОД физической культурой в ГБДОУ оборудован спортивный зал, оснащенный:*

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стойки для обручей и скакалок закреплены жестким креплением к стене.</li> <li>- Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.</li> <li>- Гимнастическая скамейка—2шт., длина—1200мм., высота—150мм., Безопасны.</li> <li>- Дуги для подлезания большие (высота 800мм, ширина—500мм) в кол-ве 3 шт, соответствуют норме, устойчивые.</li> <li>- Баскетбольное кольцо—2шт. высота и крепления соответствуют норме.</li> <li>- Маты гимнастические 6шт в хорошем состоянии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обручи пластмассовые цветные безопасны.</li> <li>- Палки гимнастические 20шт,</li> <li>- скакалки—12шт.</li> <li>- Мячи резиновые: большие (d 200мм)—23шт средние (d 90мм)—20шт; набивные весом 1кг—8 шт; набивные весом 0,5кг—4 шт;</li> <li>- мешочки для метания 0,200 г – 10 шт.</li> <li>- Мячи волейбольные—12 шт.</li> <li>- Мячи баскетбольные—10 шт.</li> <li>- Теннисные мячи – 20 шт.</li> <li>- Детские степпер – 3 шт.</li> <li>- Детский велотренажер – 2 шт.</li> <li>- Детский тренажер для ходьбы – 3 шт.</li> <li>- Мишень – 3</li> <li>- Мягкие модули</li> <li>- кегли—40;</li> <li>- сетка волейбольная—1шт.</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- массажные мячи-26 шт.</li> <li>- массажные коврики-2шт.</li> <li>- туннель, безопасный.</li> <li>- Эстафетные палочки-2 шт.</li> <li>- Фишки-ориентировочные-20 шт.</li> <li>- Шнур 2м</li> <li>- кочки (1шт. комплекс)</li> <li>- мостики 1 шт.</li> <li>-парашут для подвижных игр</li> <li>-коридор настроения</li> <li>-кольца – 26 шт.</li> <li>-полотно</li> <li>- тренажер «Кузнечик» - 2 шт.</li> <li>- мешки для прыжков – 2 шт.</li> <li>- гимнастические резинки – 30 шт.</li> <li>- парные шорты – 2 шт.</li> <li>- нейроскакалки – 15 шт.</li> </ul>
--	--

Имеется современная спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

#### Создание развивающей предметно - пространственной среды

	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Сентябрь	<p>Кукла, мишка для выполнения заданий.</p> <p>Осенние листочки для ОРУ.</p> <p>Ориентиры: цветные квадраты, линии или мелкие предметы (кружки, треугольники).</p> <p>Погремушки для ОРУ. Маска кота для подвижной игры «Кот и воробышки»</p>	<p>Осенние листочки, платочки, для ОРУ.</p> <p>Платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные другого). Рули (кольцеброс) для подвижных игр.</p> <p>Маска медведя для подвижной игры</p>	<p>Игрушка для выполнения упражнений.</p> <p>Осенние листочки для ОРУ. Атрибуты к п/и «Удочка»</p>	<p>Колокольчики, считалки для подвижных игр.</p> <p>Атрибуты к п/и «Удочка». Осенние листочки для ОРУ</p> <p>Весенние лужицы Для ОРУ, подвижных игр.</p>

Октябрь	Зайчик, цыплёнок, бубен. Маска для подвижных игр: Курочка – наседка. Пополнение картотеки подвижных игр данного возраста	Использование оборудования «Кузнечик» для упражнений с подлезанием. Рули (кольцебросы) и маска кота для подвижных игр. Волейбольная сетка, баскетбольные кольца. Скакалки для подвижной игры в лошадки.	Мишень для метания мешочков в цель. Использование оборудования «Кузнечик» для упражнений с подлезанием. Карточки со считалками. Атрибуты к п/и «Удочка». Овощи для эстафет. Корзинки.	Разноцветные ленточки, коврики, баскетбольные кольца. Атрибуты к п/и «Удочка». Овощи для эстафет. Корзинки, маски для подвижных игр.
Ноябрь	Цыплёнок. Ленточки. Маска для подвижных игр: Кошка. Погремушки для ОРУ. Коврик со следочками.	Атрибуты для подвижных игр – кольцебросы (рули). Маска для подвижных игр: Лиса. Коврик со следочками для отработки различных способов ходьбы	Использование оборудования «Кузнечик» для упражнений с подлезанием. Атрибуты к подвижным играм - колокольчики и цветные ленточки. Атрибуты к п/и «Удочка» Коврик со следочками для отработки различных способов ходьбы	Баскетбольные кольца, мишени для метания мешочков в цель. корзины. Использование оборудования «Кузнечик» для упражнений с подлезанием. Коврик со следочками для отработки различных способов ходьбы
Декабрь	Игрушка - Лисичка. Доска (ширина 15 см), Резиновые дорожки. Массажные мячики для ОРУ, Маска для подвижных игр: Курочка – наседка, кошка	Сюжетные картинки о технике безопасности. Платочки, массажные мячики для ОРУ. Резиновая дорожка, Маски для подвижных игр. Игрушка	Сюжетные картинки о технике безопасности. Доска, бруски. Атрибуты к подвижным играм - цветные ленточки, маски дедов морозов. Мягкие мячи (сшитые из ткани.) Ключки с шайбами, хоккейные ворота	Сюжетные картинки о технике безопасности. Цветные ленточки, дуги для подлезания, коврики. Маски для подвижных игр. Ключки, шайбы, хоккейные ворота

Январь	Разноцветные платочки, доска (ширина 10 см), верёвка, толстый шнур. Несколько дуг для игр. Картотека упражнений на дыхание	Сюжетные картины с зимними видами спорта. Платочки, резиновая дорожка. Маски для подвижных игр. Игрушка. Канат для выполнения прыжков	Сюжетные картины с зимними видами спорта. доска (ширина 20 см), Использование туннеля для пролезания. Маски для подвижных игр. Санки	Сюжетные картины с зимними видами спорта. Использование туннеля для пролезания. Маски дедов морозов, клюшки с шайбами
Февраль	Погремушки для ОРУ, Атрибуты к подвижным играм - длинный шнур, самодельные снежки	Интерактивные кольца для ОРУ, Атрибуты к подвижным играм -кольцебросы (рули), скакалки, маски для подвижных игр, самодельные снежки. Игрушка	Интерактивные кольца для ОРУ. Маски для подвижных игр, самодельные снежки. Клюшки с шайбами.	Интерактивные кольца для ОРУ. Атрибуты к подвижным играм - маски дедов морозов, самодельные снежки. Санки, клюшки с шайбами
Март	Подставки, дуги, султанчики, погремушки, доска. Мягкие модули для перешагивания.	Наклонная доска, «кочки на болоте» для выполнения упражнений на равновесия. Маски для подвижных игр	Атрибуты к подвижным играм - колокольчики и маски для подвижных игр. Шайбы и клюшки. «Кочки на болоте» для выполнения упражнений на равновесия.	Футбольный мяч. Маски для подвижных игр. «Кочки на болоте» для выполнения упражнений на равновесия.
Апрель	Пирамидки, флажки на подставке. Маска для подвижных игр: Курочка – наседка.	Доски. Атрибуты к подвижным играм -кольцебросы (рули), маски для подвижных игр, считалки. Использование парашюта для подвижных игр.	Использование масок для подвижных игр. Картотека подвижных игр с мячом.	Мягкие мячи (сшитые из ткани.). Атрибуты к п/и «Удочка». Маски, считалки. Использование для подвижных игр.
Май	Кольца (от кольцеброса), погремушки, цветные ленточки, дуги. Маска для подвижных игр: кошка.	Мишень для метания мешочков в цель. Доска. Атрибуты к п/и «Удочка». Маски для подвижных игр. Картотека подвижных игр на улице для данного возраста. Использование мягких модулей по ПДД.	Баскетбольные кольца, корзины, Ракетки и валан, детские считалки. Атрибуты к подвижным играм - колокольчики и маски. Использование мягких модулей по ПДД,	Футбольный мяч, мягкие мячи (сшитые из ткани.). Коврик массажный. Маски, считалки. Использование мягких модулей по ПДД,

Июнь	Платочки, флажки на подставке. Картотека подвижных игр на улице для данного возраста	Сюжетные картины с летними видами спорта. Султанчики, бруски кольца (от кольцеброса).	Сюжетные картины с летними видами спорта. Футбольный мяч, мелки, шнур, ракетки и валанчик. Атрибуты к п/и «Удочка». Маски для подвижных игр, Шишки для игровых упражнений	Сюжетные картины с летними видами спорта. Султанчики оборудование для проведения эстафет Футбольный мяч, ракетки, валанчик, цветные мелки, баскетбольные кольца,
Июль	Доска, дуги для игр, верёвка, Султанчики, погремушки, флажки на подставке. Атрибуты для игры «бабочка на палочке.»	Футбольный мяч, косички, шнуры, коврик с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка. Маски для подвижных игр.	Карточки с названиями фигур в игре «Городки» Футбольный мяч, ракетки, валанчик, коврик с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка	Карточки с названиями фигур в игре «Городки». Оборудование для проведения эстафет. Футбольный мяч, ракетки, валанчик, цветные мелки, баскетбольные кольца, обручи.
Август	Шнуры, верёвка, султанчики. Скакалки для подвижных игр.	Волейбольная сетка, кольца (от кольцеброса), Маски для подвижных игр. Цветные мелки. Оборудование для проведения эстафет	Футбольный мяч, ракетки, валанчик, Бруски, мягкие мячи (из ткани). Маски для подвижных игр.	Оборудование для проведения эстафет. Футбольный мяч, ракетки,

### 3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим</li> <li>• организация микроклимата в жизни группы</li> <li>• гибкий режим</li> <li>• профилактические, оздоровительные мероприятия</li> </ul>
2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование физкультурных занятий</li> <li>• планирование спортивных и физкультурных мероприятий</li> </ul>
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение утренних гимнастик, гимнастики пробуждения, пальчиковых, бодрящих гимнастик.</li> <li>• физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спортивные праздники.</li> <li>• подвижные игры, спортивные игры</li> <li>• пешие прогулки</li> <li>• индивидуальные работа по развитию движений</li> </ul>
4	Организация активного отдыха и самостоятельной	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры</li> <li>• самостоятельная деятельность на прогулке, в</li> </ul>

	двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• группе</li> <li>• динамические паузы</li> <li>• использование сезонных видов спорта</li> </ul>
5	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещения</li> <li>• прогулки на свежем воздухе</li> <li>• соблюдение режима, структуры прогулки</li> <li>• гигиенические и водные процедуры</li> <li>• хождение босиком</li> <li>• гигиеническое мытье ног</li> <li>• рациональная одежда на прогулке, в группе на занятиях на свежем воздухе</li> </ul>
6	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>• день открытых дверей</li> <li>• родительские собрания</li> <li>• участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях ГБДОУ</li> <li>• пропаганда ЗОЖ</li> </ul>
7	Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проверка условий санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования</li> <li>• мониторинг за состоянием здоровья детей</li> <li>• рациональное питание</li> </ul>
8	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание условий для занятий</li> <li>• соблюдение техники безопасности</li> <li>• соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при подготовке и проведении занятий</li> <li>• инструктажи</li> </ul>

### 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы)

Образовательная область	Методическое обеспечение
«Физическое развитие»	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ УМК Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М.: Мозаика-Синтез, 2014.</li> <li>✓ Е.Ф. Желобкович «150 эстафет для детей дошкольного возраста».</li> <li>✓ Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</li> <li>✓ Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</li> <li>✓ Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</li> <li>✓ Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</li> <li>✓ Федорова С.Ю. «Планы физкультурных занятий» 2-3 года – М: Мозаика-Синтез, 2019г.</li> <li>✓ Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений 5-6 лет, - М: Мозаика-Синтез, 2020 г.</li> </ul>



- ✓ Рунова М.А. Движение день за днем - М.: Мозаика-синтез.
- ✓ Рунова М.А. Двигательная Активность ребенка в детском саду- М.: Мозаика- синтез, 2000 г.
- ✓ Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
- ✓ М.М. Борисова Тематические подвижные игры для дошкольников М: -Обруч 2015 г.
- ✓ Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2- 7 лет.
- ✓ Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014г.
- ✓ Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой/ авт.-сост.
- ✓ Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве М.- «Просвещение» 2005 г.
- ✓ Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 3-7 лет СПб.: Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост»», 2015г.- 196 с.
- ✓ М.Ф. Литвинова «Русские народные игры» М:- «Просвещение» 1986 г.
- ✓ Л.В. Шапковой «Подвижные игры для детей с нарушением речи» СПб:- «Детство-Пресс» 2001 г.
- ✓ Е.Н. Вавилова «Учить бегать, прыгать, лазить, метать» М:- «Просвещение» 1983г.
- ✓ Ю.А. Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 3 до 4 лет» СПб:- ДЕТСТВО- ПРЕСС 2018 г.
- ✓ С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» М: «Просвещение» 1987г.
- ✓ Утренняя гимнастика под музыку М: «Просвещение» 1984 г.
- ✓ М.М. Борисова «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования»; Москва, Обруч 2014г.
- ✓ Авдеева Н.Н., Князева О.О. Стеркина Р.Б. «Безопасность». Санкт - Петербург «Детство - Пресс». 2002
- ✓ Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Дополнительная образовательная программа «Танцевально - игровая гимнастика СА-ФИ-ДАНСЕ»

**Электронные библиотеки, коллекции, пособия**

<http://dob.1september.ru> - Электронная версия журнала «Дошкольное образование» издательского дома «Первое сентября». Архив за 2000-2019 гг.: познавательные и игровые занятия, методические материалы.

<http://detstvo.ru> - «Детство». Сайт для детей, пап и мам. Имеется электронная детская библиотека, кулинарная книга, песни и сказки. Кроме того, можно прослушать он-лайн программы детского радио.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38) - Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений

общего и начального профессионального образования.  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com-](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com-)  
Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9-](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9-) Образовательные сайты для учителей физической культуры.  
[ФизкультУРА](#) — сайт «ФизкультУРА» создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.  
[Дошколенок.ру](#) — Физическое воспитание — сайт для работников детских садов содержит много информации и для инструкторов по физкультуре.  
[Журнал “Дошкольное образование”](#) Раздел Физкультура и ОБЖ — Интернет-журнал педагогического мастерства, где представлены лучшие методические разработки, сценарии, конспекты занятий, презентации и другие материалы.

#### IV. Презентация к рабочей программе инструктора по физической культуре

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников разработана на основе ОП ДО ГБДОУ детский сад № 14 комбинированного вида Петродворцового района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года). Основная цель ОП ДО ГБДОУ — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

*Цель рабочей программы по физической культуре:*

- укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

*Задачи рабочей программы по физической культуре:*

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.  
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.  
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

*Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:*

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

- Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

Срок реализации рабочей программы: 01.09.2024 г. до 31.08.2025 г.

## Определение уровня физической подготовленности дошкольников

Диагностика осуществляется по методике И.И. Малозёмовой.

**Источник:** Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. - Электрон. дан. - Екатеринбург: [б. и.], 2018.

Диагностические мероприятия проводят два раза в год: в сентябре и в мае.

**Физическая подготовленность** определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

### I. Определения уровня развития психофизических качеств дошкольников

В физкультурном зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4–7 лет); прыжок в длину с места (4–7 лет), метание мешочка с песком правой и левой рукой; координационные способности, в том числе удержание равновесия; гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4–7 лет), выносливость и быстрота.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота - бег на 30 м (4–7 лет); скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150–200 г (4–7 лет); ловкость - челночный бег 3x10 м (4–7 лет); выносливость - бег 90 м (5 лет), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет).

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке - для метания мешочка с песком. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания (по состоянию здоровья). Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание вдаль.

**Высокий уровень** - ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

**Средний уровень** - ребенок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет).

**Низкий уровень** - ребенок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Определение физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. Во вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста, это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация.

### Определения уровня сформированности быстроты

#### Бег на 30м

**Предварительная работа.** На беговой дорожке (ширина - 3 м, длина 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий

ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

**Методика обследования.** Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4–5 лет - наклоны, приседания; для детей 6–7 лет - комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).

2. «Рисуем локтями». И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 - круговые движения локтями вперед; 3–4 - круговые движения локтями назад (по 4 раза).

3. «Рисуем туловищем». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).

4. «Рисуем коленом». И.п. - одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 - круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 — вернуться в исходное положение (по три раза).

5. «Рисуем стопой». И.п. - одна нога согнута в колене и поднята, рука на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз). После разминки детям 4–5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6–7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»).

Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей - двух мальчиков или двух девочек - (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

**Количественный показатель:** время бега (в мин.).

**Качественный показатель**

**Младший возраст**

1. Туловище прямое (или немного наклонено).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

**Средний возраст**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40–50 градусов).

**Старший возраст**

1. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
2. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70 градусов).
3. Прямолинейность, ритмичность бега.

**Высокий уровень** - соответствие всем показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** - соответствие двум показателям.

## Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

### Прыжок в длину с места

**Предварительная работа.** В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку - (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

**Методика тестирования.** С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4–5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяв руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6-7 лет - встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.

**Количественный показатель:** длина прыжка (в см).

**Качественные показатели:**

#### Младший возраст

1. И.п.: Чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги.

#### Средний возраст

1. И.п.: а) Ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) Двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх — вперед.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

#### Старший возраст

И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.

1. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
2. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
3. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Высокий уровень** - соответствие всем показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** - соответствие двум показателям.

### Бросок набивного мяча

**Предварительная работа.** В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 гр. Для детей 4–5 лет и 1000 гр. для детей 6–7 лет.

**Методика обследования.** Во вводную часть для детей 4–5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6–7 лет — отжимания от пола (для мальчиков — на прямых ногах, для девочек — на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результата фиксируется в протоколе.

**Количественный показатель:** дальность броска (в см).

### **Метание мешочка с песком**

**Предварительная работа.** На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см. на дистанции 2 м.). Готовят 3 мешочка с песком весом 200г, мел.

**Методика обследования.** После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

**Количественные показатели:** дальность броска (в см).

**Качественные показатели:**

#### **Младший возраст**

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

2. Замах небольшой поворот вправо.

3. Бросок: с силой.

#### **Средний возраст**

1. И.п.: а) Стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз — назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх — вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль — вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

#### **Старший возраст**

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть — вверх.

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль — вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

**Высокий уровень** — соответствие всем показателям. **Средний уровень** — соответствие трем показателям. **Низкий уровень** — соответствие двум показателям.

## **Определение уровня сформированности гибкости**

**Предварительная работа.** Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

**Методика обследования.** С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч

руками как можно дальше их положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки.

**Количественный показатель:** величина наклона (в см).

### **Определения уровня сформированности выносливости**

**Предварительная работа.** Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет - 90 м, 6 лет - 120 м, 7 лет - 150 м.

**Методика обследования.** Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Проводится на беговой дорожке с высокого старта. Дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша. Выносливость оценивается по непрерывному бегу. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

### **Определения уровня координационных способностей**

#### **1. Определение ловкости**

**Предварительная работа.** На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте - 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише - стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

**Методика обследования.** Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

**Количественный показатель:** время (в сек), затраченное на выполнение задания.

#### **2. Определение ловкости**

**Предварительная работа.** Готовят мячи диаметром 20 см.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет - отбивать мяч, не сходя с места.

**Количественный показатель:** количество бросков и ударов.

#### **2. Определение равновесия**

**Предварительная работа.** Готовят секундомер и протокол.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

**Количественный показатель:** время (в сек), затраченное на выполнение задания.

### **II. Определение качества выполнения движения**

При оценке качества выполнения движения исключить:

- 1) возрастную дискоординацию;
- 2) медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический



рефлекс и т. д.);

3) степень значимости ошибок: грубые - синего цвета, средние - зелёного цвета, мелкие - красного цвета

№ п/п	Основное движение	Степень значимости ошибки		
		Грубые синий цвет	Средние зелёный цвет	Мелкие красный цвет
1.	Техника бега по прямой на быструю 10 м, 20 м, 30 м	1. Несогласованность движений рук и ног	1. Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук. 2. Бег на полусогнутых ногах. 3. Неравномерность шагов. 4. Нарушение прямолинейности.	1. Ошибка в принятии исходного положения.
2.	Техника бега на выносливость 30 м, 90 м, 120 м, 150 м.			
3.	Техника бега 3х5 м, 3х10 м «челночный бег» (координация движений)			
4.	Техника прыжков длину с места	1. Отсутствие фазы полета. 2. Жесткое приземление. 3. Падение вперед или назад, с опорой на руки.	1. Отсутствие замаха. 2. Толчок с одной ноги.	1. Ошибка в принятии исходного положения.
5.	Оценка гибкости из и.п. стоя на скамейке	1. Потеря равновесия.	1. Сгибание ног в коленном суставе.	1. Ошибка в и.п.
6.	Техника упражнения на пресс	1. Выполнение с отталкиванием локтями или с помощью взрослого	1. Потеря вертикальности направления движения	1. Подъем туловища слегка - не доходит до 90°
7.	Техника метания правой (левой) рукой	1. Несогласованность движения ног, туловища и рук. 2. Нарушение траектории полета предмета.	1. Ошибка в принятии исходного положения «замах» 2. Ошибка в движении руки. 3. Ошибка при сохранении равновесия.	1. Ошибка в исходном положении. 2. Недостаточная амплитуда движения

Подводя итоги диагностики, важно не просто установить уровень сформированных психофизических качеств (высокий, средний, низкий), но выявить темп прироста психофизических качеств у каждого ребенка, который можно определить по формуле В. И. Усакова:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W — прирост показателей (%), V<sub>1</sub> — исходный уровень, V<sub>2</sub> — конечный уровень.

**Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста:**

- неудовлетворительно: до 8% прирост за счет естественного роста;
- удовлетворительно: 8–10% прирост за счет естественного роста и роста естественной

двигательной активности;

- хорошо: 10–15% прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;

- отлично: свыше 15% за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором дается оценка социального, физического и психического здоровья ребенка.