

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ёлочка» с. Троекурово
Лебедянского муниципального района Липецкой области**

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол №1 от 29 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с «Ёлочка»
с. Троекурово
Е.В. Егармина



Приказ № 28-ОД от 29.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

средней группы «Божья коровка» МБДОУ д/с «Ёлочка» с. Троекурово

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

на 2022— 2023 учебный год

Кузнецова Н.Л. – воспитатель высшей квалиф.категории

с. Троекурово 2022 г.

Содержание

I раздел. Целевой.

Пояснительная записка

1. Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа.....	3
2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы.....	4
3. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
4. Планируемые результаты освоения программы.....	6

II раздел Содержательный

ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Содержание работы, задачи

1 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....	6
2 Физическая культура.....	8
Объем регламентированной образовательной нагрузки по образовательной области «Физическое развитие».....	9

Календарно-тематическое планирование

1. Календарно-тематический план по физической культуре.....	9
Лист корректировки КТП.....	19

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ И РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ.....

20

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности..... 22

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений..... 23

III раздел. Организационный.

Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания..... 25

I раздел – Целевой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе - физкультурные занятия, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры.

При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Среди средств физического воспитания способствующих развитию массовости физической культуры и спорта в различных возрастных группах, перспективное значение имеет широкое проведение физкультурных занятий народных подвижных игр на открытом воздухе.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рождением рожают положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение создают определенный эмоциональный настрой у детей.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1. Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373.
- Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Ёлочка» с. Троекурово Лебедянского муниципального района Липецкой области.
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Ёлочка» с. Троекурово Лебедянского муниципального района Липецкой области.
- Положение о рабочей программе педагогов Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Ёлочка» с. Троекурово Лебедянского муниципального района Липецкой области.

2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Основная цель:

Гармоничное физическое развитие; формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Цели и задачи:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма:
 - способствовать повышению работоспособности организма;
 - создать условия для закаливания воспитанников.
2. Формирование двигательных умений и навыков:
 - развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Развитие физических качеств: - целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
4. Овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья: - способствовать получению элементарных знаний о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.
5. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни:
 - формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;

- развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

3. Подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Ёлочка» с. Троекурово Лебедянского муниципального района Липецкой области по образовательной области «Физическое развитие», включает в себя регламентированные виды деятельности.

Рабочая программа:

- конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области «Физическое развитие»;
- определяет объем и содержание предлагаемого материала;
- оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам.

4. Принципы формирования программы

Основными принципами формирования Программы являются:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой

5. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам

Физическое развитие	
Двигательная деятельность	В двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные движения основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами	Стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, любит рассуждать на эту тему. Может охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания, в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

II раздел Содержательный

ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

Решение задач физического развития основано на выполнении следующих принципов:

Дидактические

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учёт индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребёнка
- Наглядность

Специальные

- Непрерывность

- Последовательность наращивания тренирующих воздействий
- Цикличность

Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания

Основные направления физического развития:

1. Физическая культура.:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- в питании;
- в двигательном режиме;
- закаливании;
- при формировании полезных привычек.

Содержание работы

1. Физическая культура.:

Задачи	Содержание
<p>Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</p> <p>Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>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 места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.</p> <p>Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры. 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 по сигналу.</p>

2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Задачи	Содержание
<p>Формирование начальных представлений о</p>	<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,</p>

<p>здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.</p>	<p>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. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. 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»). 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.</p>
--	--

ОБЪЕМ РЕГЛАМЕНТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Разделы	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Физическая культура	2	8	72
Физическая культура на воздухе	1	4	36

Календарно- тематическое планирование

Планируемая дата	Дата фактического проведения	Название темы	Программное содержание	Источник методической литературы
Сентябрь 2022г				
01.09.-09.09.2022г.		мониторинг		
02.09.2022 г.		Занятие 1 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Подвижная игра «Найдем воробышка».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез,стр.21

05.09.2022г.; 07.09.2022 г.		Занятия 2-3	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. П/и «Найди себе пару».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез,стр.19;20
09.09.2022г.		Занятия 4 (на воздухе)	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. Подвижная игра «Найдем воробышка».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез,стр.21
12.09.2022г.; 14.09.2022 г.		Занятия 5-6	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. П/и «Самолеты».	Л.И.Пензулаева стр.21;23
16.09.2022г.		Занятия 7 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Подвижная игра «Найди себе пару». Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Подвижная игра «Найди себе пару».	Л.И.Пензулаева стр.23
19.09.2022г .21.09.2022 г.		Занятия 8-9	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . П/и «Огуречик, огуречик ... ».	Л.И.Пензулаева стр.24;26
23.09.2022г.		Занятия 10 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. П/и «Воробышки и кот».	Л.И.Пензулаева стр.26
26.09.2022г 28.09.2022 г.		Занятия 11-12	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. П/и «У медведя во бору».	Л.И.Пензулаева стр.26;28

30.09.2022г.		Занятия 13 (на воздухе)	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза. П/и «Огуречик, огуречик ... ».	Л.И.Пензулаева стр.29
			Октябрь	
03.10.2022г. 05.10.2022 г.		Занятия 14-15	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. П/ и «Кот и мыши».	Л.И.Пензулаева стр.32
07.10.2022г.		Занятия 16 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Подвижная игра «Ловишки».	Л.И.Пензулаева стр.34
10.10.2022г. 12.10.2022 г.		Занятия 17-18	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. Подвижная игра «У медведя во бору».	Л.И.Пензулаева стр.35
14.10.2022г.		Занятия 19 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Цветные автомобили».	Л.И.Пензулаева стр.36
17.10.2022 г. 19.10.2022г.		Занятия 20-21	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. Игра «Угадай, кто позвал?».	Л.И.Пензулаева стр.36;37
21.10.2022г.		Занятия 22 (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Лошадки».	Л.И.Пензулаева стр.38
24.10.2022г. 26.10.2022г.		Занятие 23-24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Салки».	Л.И.Пензулаева стр.39; 40
28.10.2022г.		Занятие 25 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами;	Л.И.Пензулаева стр.40

			сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Подвижная игра «Кролики».	
31.10.2022 г. 02.10.2022 г.		Занятие 26-27	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Под.игра «Самолеты».	
			Ноябрь	
04.11.2022г.		Занятие 28 (на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. П. игра «Найди себе пару»	Л.И.Пензулаева стр.43
07.11.2022г. 09.11.2022 г.		Занятие 29-30	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках .Подвижная игра «Лиса и куры».	Л.И.Пензулаева стр.43; 44
11.11.2022г.		Занятие 31 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Подвижная игра «Догони пару».	Л.И.Пензулаева стр.45
14.11.2022г. 16.11.2022г.		Занятие 33-34	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. Под. игра «Цветные автомобили».	Л.И.Пензулаева стр.45; 46
18.11.2022г.		Занятие 35 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. П/ и «Самолеты».	Л.И.Пензулаева стр.46
21.11. 2022г 23.11.2022 г.		Занятия 36-37	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Подвижная игра «Лиса и заяц»	Л.И.Пензулаева стр.48; 49
25.11. 2022г		Занятие 38 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева стр.49

28.11.2022г. 30.11.2022г.		Занятия 39-40	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».	Л.И.Пензулаева стр.50; 51
Декабрь				
02.12.2022г.		Занятия 41 (на воздухе)	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. Игра «Веселые снежинки».	Л.И.Пензулаева стр.51
05.12.2022 г. 07.12.2022г.		Занятия 42-43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева стр.52;54
09.12.2022г.		Занятия 44 (на воздухе)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. Игра «Снежная карусель».	Л.И.Пензулаева стр.54
12.12.2022г. 14.12.2022 г.		Занятия 45-46	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Птички и кошка».	Л.И.Пензулаева стр.54; 56
16.12.2022г.		Занятия 47 (на воздухе)	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Л.И.Пензулаева стр.56
19.12.2022 г. 21.12.2022г		Занятия 48-49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Подвижная игра «Кролики».	Л.И.Пензулаева стр57; 58
23.12.2022г		Занятия 50 (на воздухе)	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Подвижная игра «Снежинки-пушинки».	Л.И.Пензулаева стр.59
26.12.2022 г. 28.12.2022 г.		Занятия 51-52	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Подвижная игра «Кролики».	Л.И.Пензулаева стр57; 58
30.12.2022 г.		Занятия 53 (на воздухе)	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Л.И.Пензулаева стр.56

Январь 2023 г				
09.01.2023 г. 11.01.2023г.		Занятия 54-55	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Найди себе пару».	Л.И.Пензулаева стр.59; 60
13.01.2023г.		Занятия 56 (на воздухе)	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Игра «Снежная карусель».	Л.И.Пензулаева стр.60
16.0.2023 г. 18.01.2023г.		Занятия 57-58	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Лошадки».	Л.И.Пензулаева стр.61; 62
20.01 2023г.		Занятия 59 (на воздухе)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Игра «Перепрыгни не задень».	Л.И.Пензулаева стр.62
23.01.2023 г. 25.01.2023г.		Занятия 60-61	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Подвижная игра «Автомобили».	Л.И.Пензулаева стр.63
27.01. 2023г.		Занятия 62 (на воздухе)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Игра «Перепрыгни не задень»	Л.И.Пензулаева стр.64
30.01. 2023г.		Занятие 63	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Подвижная игра «Котята и щенята».	Л.И.Пензулаева стр.65; 66
Февраль				
01.02.2023г		Занятие 64	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Подвижная игра «Котята и щенята».	Л.И.Пензулаева стр.65; 66
03.02. 2023г.		Занятие 65 (на воздухе)	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Подвижная игра «Добрось до кегли».	Л.И.Пензулаева стр.67
06.02.2023 г. 08.02.2023г		Занятие 66-67	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».	Л.И.Пензулаева стр.67; 68

10.02. 2023г.		Занятие 68 (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. Подвижная игра «Метелица».	Л.И.Пензулаева стр.68
13.02.2023 г. 15.02.2023г		Занятие 69-70	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	Л.И.Пензулаева стр.69; 70
17.02. 2023г.		Занятие 71 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Подвижная игра «Перелетные птицы».	Л.И.Пензулаева стр.70
20.02. 2023г. 22.02.2023 г.		Занятия 72-73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелетные птицы».	Л.И.Пензулаева стр.72;73
24.02 2023г.		Занятия 74 (на воздухе)	Упражнять в беге, закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.	Л.И.Пензулаева стр.73,74
27.02. 2023г.		Занятия 75	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 врассыпную. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Л.И.Пензулаева стр.74;75
Март				
01.03. 2023г.		Занятия 76	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 врассыпную. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Л.И.Пензулаева стр.74;75
03.03.2023г		Занятия 77 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Лошадки».	Л.И.Пензулаева стр.76
06.03.2023 г. 08.03. 2023г.		Занятия 78-79	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. Подвижная игра «Самолеты».	Л.И.Пензулаева стр.76; 77

10.03.2023г.		Занятия 80 (на воздухе)	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).П/ игра «Самолеты».	Л.И.Пензулаева стр.77
13..03. 2023г. 15.03.2023 г.		Занятия 81-82	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Л.И.Пензулаева стр.78;79
17.03.2023г.		Занятия 83 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Ловкие ребята».	Л.И.Пензулаева стр.79
20.03.2023 г. 22.03.2023г.		Занятия 84-85	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках. Подвижная игра «Пробеги тихо».	Л.И.Пензулаева стр.80; 81
24.03.2023г.		Занятия 86 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. П. и. «У медведя во бору».	Л.И.Пензулаева стр.82
27.03.2023 г. 29. 03.2023г.		Занятия 87-88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Совушка».	Л.И.Пензулаева стр.82;83
31.03.2023 г.		Занятия 89 (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».	Л.И.Пензулаева стр.84
Апрель				
03.04.2023 г. 05.04.2023г.		Занятия 90-91	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Совушка».	Л.И.Пензулаева стр.84;85
07.04.2023г.		Занятия 92 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. П. и. «Догони пару».	Л.И.Пензулаева стр.85
10.04.2023 г. 12.04.2023г.		Занятия 93-94	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра	Л.И.Пензулаева стр.86;87

			«Птички и кошка».	
14.04.2023г.		Занятия 95 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. Подвижная игра «Догони пару».	Л.И.Пензулаева стр.87
17.04.2023 г. 19.04. 2023г.		Занятие 96-97	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Подвижная игра «Котята и щенята».	Л.И.Пензулаева стр.88
21.04.2023г.		Занятие 98 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Совушка».	Л.И.Пензулаева стр.89
24.04.2023 г. 26.04. 2023г.		Занятие 99-100	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Котята и щенята».	Л.И.Пензулаева стр.90
28.04. 2023г.		Занятие 101 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторять задание с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева стр.90,91
Май				
03.05..2023 г.		Занятие 102	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Л.И.Пензулаева стр.91;92
05.05.2023 г.		Занятие 103 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Совушка».	Л.И.Пензулаева стр.92
08.05.2023 г 10.05.2023г.		Занятие 104-105	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Подвижная игра «У медведя во бору».	Л.И.Пензулаева стр.92;93
12.05.2023г.		Занятие 106 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. Подвижная игра «Самолеты».	Л.И.Пензулаева стр.93

15.05.2023 г. 17.05.2023 г.		Занятия 107-108	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Подвижная игра «У медведя во бору».	Л.И.Пензулаева стр.92;93
22.05-31.05.- 2022г.		мониторинг		

Лист корректировки КТП

№ Занятия(ий) в КТП	Тема занятий	Дата проведения занятия по факту	Планируемое количество занятий	Фактическое количество занятий	Причины корректировки в КТП	Способ корректировки

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ И РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

Формы реализации

Программы Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных Потребностей и интересов.

В качестве адекватных форм работы детьми используются:

Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы организации образовательной деятельности	
Физическое развитие	Двигательная	<ul style="list-style-type: none"> - Игровая беседа с элементами движений - Игра - Утренняя гимнастика - Интегративная деятельность - Упражнения - Экспериментирование - Ситуативный разговор 	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа - Рассказ - Чтение - Проблемная ситуация

Методы и средства реализации Программы

	Методы	Средства
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядно-зрительные— показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры. • Словесные - объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция. • Практические - повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме. 	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная активность, занятия физкультурой • Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) • Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Используемые здоровье сберегающие технологии

1. Медико-профилактические

- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация и контроль питания детей.
- Мониторинг физического развития дошкольников
- Закаливание
- Организация профилактических мероприятий

- Организация обеспечения требований СанПиНа
- Организация здоровьесберегающей среды

2. Физкультурно-оздоровительные

- Развитие физических качеств, двигательной активности
- Становление физической культуры детей
- Дыхательная гимнастика
- Массаж и самомассаж
- Профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим - организация микроклимата - в жизни группы - гибкий режим - профилактические, оздоровительные мероприятия
2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физ. занятий - планирование физ. мероприятий
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	- проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, ит.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры - пешие прогулки, детский туризм - Индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья
4	Диагностика	- проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
5	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы

		- использование сезонных видов спорта
6	Закаливание детского организма	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7	Работа с родителями	- день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
8	Медико-педагогический контроль	- проверка условий санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
9	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ - санитарно-гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктажи

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы организации	4-5 лет
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада	
1.1. Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	6-8 минут ежедневно
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10-15 минут
1.4. Закаливание:	
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна
- босохождение	Ежедневно после дневного сна
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна
2. Занятия физкультурой	
2.1. Занятия физкультурой в спортивном зале	2 раза в неделю по 20 минут
2.2. Занятия физкультурой на свежем воздухе	1 раз в неделю по 20 минут

3. Спортивный досуг	
3.1 .Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)
3.2. Спортивные праздники	4 раза в год
3.3 .Досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в месяц
4. Совместная деятельность с семьей	
4.1 .Игры-соревнования	1 раз в год
4.2. Консультации для родителей	Ежеквартально

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий,

расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу елочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

III раздел. Организационный.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

При организации образовательного пространства учитываются требования:

- насыщенности в соответствии с возрастными возможностями детей;
- трансформируемости среды;
- полифункциональности материалов;
- вариативности;
- доступности;
- безопасности.

Развивающая образовательная среда организована согласно нормам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Основные направления развития	Наличие специальных помещений	Основные пособия и специальное оборудование
Физическое направление	Физкультурный зал	Спортивное оборудование для проведения физкультурных занятий, мероприятий, маты, сенсорные дорожки, сухой бассейн.
	Групповые помещения	Центры двигательной активности, дорожки здоровья.
	Медицинский блок	Ростомер, мебель, спирометр, динамометр, весы, тонометр, медикаменты для оказания первой медицинской помощи

Методическое обеспечение Программы

Физическое развитие

- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. 2 изд-е испр. и доп. М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ;; 2016-48с
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. (4-5 лет) Средняя группа. М., Мозаика-Синтез, 2016г.
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы упражнений»: МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2016
- Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на свежем воздухе».- М.: «Просвещение», 1996 г.
- Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы /Авт.-сост. О.Н.Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- Коротков И.М. «Подвижные игры детей», - М.: «Советская Россия», 1987г. Физкультурно – оздоровительная работа : Комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средней, старший дошкольный возраст/ авт.-сост. О.В.Музыка.-Волгоград: Учитель,2011г.
- Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников», - Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007г.
- Павлова М.А. «Здоровьесберегающая система ДОУ», -М. «Учитель», 2008г.
- «Оздоровление детей в условиях детского сада» под ред. Л.В.Кочетковой, «Т.Ц.» Москва,2007г.
- Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошколь. возраста: кн.для воспитателей детского сада./ (К.Ю.Белая, В.К.Зимовина, Л.А.Кондрыкинская и др.)- 5-е изд. М.: Просвещение.-2006год.-94ст.
- Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5-8 лет М.: ТЦ Сфера. 2007г.-80с.
- «Физкультурно – оздоровительная работа» : комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средней, старший дошкольный возраст/ авт.-сост. О.В.Музыка.-Волгоград: Учитель,2011г.
- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова.-М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ;; 2016-144с.
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-7 лет. М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ;; 2016-160с.

Демонстрационный материал

- Органы чувств человека»;
Тело человека (части тела)
Я и моё тело (части тела, органы чувств, внутренние органы)
Внутренние органы человека;
Здоровье и физическое развитие
Дидактические игры спортивной направленности:
«Летние виды спорта», «Спорт», «Зимние олимпийские игры» и др.