

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Тополек» города Кирова Калужской области

ПРИНЯТО :

Педагогическим советом
МКДОУ «Детский сад №5 «Тополек»
города Кирова Калужской области
Протокол № 1 от 30.08.2023г.



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МКДОУ «Детский сад №5
«Тополек» города Кирова Калужской области
Е.В. Тимошенко
Приказ № 30 от 30.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:
Инструктор
по физической культуре
Староста Елена Александровна

Киров, 2023

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №5 «Тополек» города Кирова Калужской области

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) разработана в соответствии с: образовательной программой дошкольного образования Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №5 «Тополек» города Кирова Калужской области (далее - ДОУ), с **ФГОС ДО**, утвержденным приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17 октября 2013года №1155 (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 14 ноября 2013 года, регистрационный номер №30384 (в ред. от 21 ноября 2019 года) и **Федеральной образовательной программой дошкольного образования** (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г. № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования « (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.12.2022, регистрационный номер № 7184)

В содержании Программы в соответствии с ФГОС ДО представлены: цели, задачи, предполагаемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» по разделу «Физическая культура», содержание образовательной деятельности на различных возрастных этапах дошкольного возраста, организация образовательной среды, в том числе развивающей предметно-пространственной среды.

Обязательная часть Программы включает в себя задачи по всем возрастным группам. Также указывается продолжительность и количество занятий в каждой возрастной группе. Программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического и индивидуального развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с:

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СП 2.4.3648-20» от 28 сентября 2020г. №28);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20» от 27 октября 2020г. №32); Материально-техническими условиями ДОУ,
- Особенности воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

Направление физкультурно-оздоровительной работы реализуется во время таких форм двигательной активности, как: занятие, утренняя зарядка, досуги и праздники, дни здоровья, индивидуальная работа с детьми и т.д.

Программа содержит перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию в процессе занятий физической культурой.

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие	5
1.3. Принципы и подходы к реализации рабочей Программы	10
1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	11
1.5. Планируемые результаты освоения Программы (в виде целевых ориентиров)	12
2. Содержательный раздел	21
2.1. Содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»	21
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	36
2.3. План работы по взаимодействию с семьей, социум.....	38
2.4. Перспективный план работы с родителями	40
2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы	42
2.6. Оздоровительно – профилактические мероприятия	43
3. Организационный раздел	44
3.1. Учебный план	44
3.2. Расписание НОД.....	45
3.3. Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам.....	47
3.4. Планирование. Досуги и развлечения.....	48
3.5. Организация предметно-развивающей среды.....	77
3.6. Методическое обеспечение	79

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей (далее - Программа) Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №5 «Тополек» города Кирова Калужской области (далее - ДОУ) разработана в соответствии с: образовательной программой дошкольного образования Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №5 «Тополек» города Кирова Калужской области (далее - ДОУ), с ФГОС ДО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013года №1155 (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 14 ноября 2013 года, регистрационный номер №30384 (в ред. от 21 ноября 2019 года) и **Федеральной образовательной программой дошкольного образования** (Приказ Министерства просвещения Российской федерации от 25.11.2022г. № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской федерации 28.12.2022, регистрационный номер № 7184)

Программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СП 2.4.3648-20» от 28 сентября 2020г. №28);

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20» от 27 октября 2020г. №32);

- Устав ДОУ
- ФГОС ДО

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель и задачи по реализации Программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель: формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;
- развивать у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;
- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. 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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет). Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. 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). 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. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». 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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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»). 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. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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 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.

Физическая культура

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать 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 (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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 места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. 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.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Годовые задачи на 2023 - 2024 учебный год

1. Формирование военно-патриотических чувств дошкольников к прошлому, настоящему и будущему Родины.
2. Развитие любознательности, познавательной активности и мышления дошкольников через познавательно-исследовательскую деятельность и экспериментирование.
3. Использование инновационных технологий в формировании знаний у дошкольников о правилах безопасного поведения через взаимодействие с ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»
4. Продолжить работу по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста через оптимизацию форм двигательной активности на прогулке.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа сформирована с учетом следующих принципов:

- Принцип индивидуального подхода предполагает всестороннее изучение воспитанников и разработку соответствующих мер педагогического воздействия с учетом выявленных особенностей;
- Принцип поддержки самостоятельной активности ребенка (индивидуализации);
- Принцип социального взаимодействия предполагает создание условий для понимания и принятия друг другом всех участников образовательного процесса с целью достижения плодотворного взаимодействия на гуманистической основе;
- Принцип междисциплинарного подхода;
- Принцип вариативности в организации процессов обучения и воспитания;
- Принцип партнерского взаимодействия с семьей;
- Принцип динамического развития образовательной модели детского сада. Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:
 - *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
 - *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
 - *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
 - *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
 - *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
 - *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур. В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, стимулируется участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев 8 мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за

исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Планируемые результаты освоения Программы

(в виде целевых ориентиров)

Вторая группа раннего возраста

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

Младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега— не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Особенности проведение педагогического мониторинга

Педагогический мониторинг осуществляется с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и используется при решении следующих задач:

1. Индивидуализации образования (поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценивать индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также универсальности и само ценности детства как важного этапа в общем развитии человека. В связи с этим педагогический мониторинг:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных фиксацией образовательных достижений;
- позволяет фиксировать актуальный профессиональный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывает зону ближайшего развития по каждому из направлений;
- позволяет рассматривать весь период развития ребенка от рождения до школы, как единый процесс без условного разделения на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника;
- учитывает представленные в Рабочей Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Инструментарием для педагогического мониторинга детского развития служат карты наблюдения. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. В отдельных случаях (при необходимости) может проводиться психологическая диагностика детей. Она проводится педагогом-психологом и только с согласия родителей (законных представителей детей).

Направления развития. Диагностические методики.

Физическое развитие.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, 10 С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»

Промежуточные планируемые результаты

3 – 4 года: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания; - соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):
 - энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; - проявляет ловкость в челночном беге; - умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. *4 – 5 лет:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия

имеет представление о составляющих здорового образа жизни. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см; - может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):
- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; - в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр. *5 – 6 лет:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

12 Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом; - ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате; - участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: - участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; - проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; - проявляет интерес к разным видам спорта. *6 – 7 лет:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см)
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, 13 шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол)

Показатели физической подготовленности детей.

	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313

мяча весом 1кг из-за головы (см)						
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

2. Содержательный раздел

Содержание образования по образовательной области

«Физическое развитие»

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и др.), 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 ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

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

Основные движения.

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

Ползание и лазание. Ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой

одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.

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

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

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

Упражнение 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.

Общеразвивающие упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и др.

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

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

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 закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-

ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

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.

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.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Основные движения.

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 ребенка, 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 ее, 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.

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 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, в рассыпную, 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; убегание 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).

Упражнение 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.

Общеразвивающие упражнения. 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 др.).

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); переключивание 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. Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных 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 т.д.).

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Подвижные игры. 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).

Спортивные упражнения. 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.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка 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).

Активный отдых.

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.

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.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

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.

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.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая 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.

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;

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 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 в рассыпную 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 в рассыпную 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.

Упражнение 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 пояс; 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.

Общеразвивающие упражнения. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

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); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

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.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном 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.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; 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 звеня на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры. 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).

Спортивные упражнения. 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.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

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.

Формирование основ здорового образа жизни. 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 др.), 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.

Активный отдых.

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.

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.

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.

Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

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.

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 безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения и строевые упражнения).

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Основные движения.

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 др.); 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.

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.

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.

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; 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».

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). 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.

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 ее затылком, 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.

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 равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте 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.

Подвижные игры. 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.

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.

Спортивные игры. 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.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

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.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

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», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

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.

Формирование основ здорового образа жизни. 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 др.) 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).

Активный отдых.

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.

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.

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.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

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 др. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 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.

От 6 лет до 7 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления,

туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

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 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;

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

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 деятельности и повседневной жизни.

Основные движения.

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; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.

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.

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.

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.

Упражнение 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».

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве 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 др.). 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.

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.

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.

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, перекаладывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика. 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, 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.

Строевые упражнения. 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.

Подвижные игры. 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.

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.

Спортивные игры. 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.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4–5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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 т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее 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.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

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.

Спортивные упражнения. 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.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

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; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

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.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Формирование основ здорового образа жизни. 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 др.), спортивных событиях и 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 спортивными 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.

Активный отдых.

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.

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.

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.

Дни здоровья. Проводятся 1 раз в квартал, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

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. 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 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 г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на

дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); 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.

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 ребенка 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Содержание	Возраст	ООД	Деятельность в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	3-5 лет,	ОД по физическому воспитанию: - сюжетно- игровые - тематические -классические -тренирующее	<i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице	Игра Игровое упражнение Подражательные движения
2.Общеразвивающие упражнения		В ООД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс	Физ.минутки	
3.Подвижные игры				
4.Спортивные				

<p>упражнения</p> <p>5.Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<p><i>Вечерний отрезок времени, прогулку</i></p> <p>Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий</p> <p>Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p>	<p>5-7 лет,</p>	<p>ОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с</p>	<p><i>Утренний отрезок времени</i></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>

<p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Спортивные игры</p> <p>6.Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья</p> <p>Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.</p>	<p>Дидактические, сюжетно-ролевые игры</p>
--	--	--	--	--

Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;

- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Зоны физической активности, ➤ Закаливающие процедуры, ➤ Оздоровительные мероприятия и т.п. 5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. 8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ. 9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. 11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. 12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями. 13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.

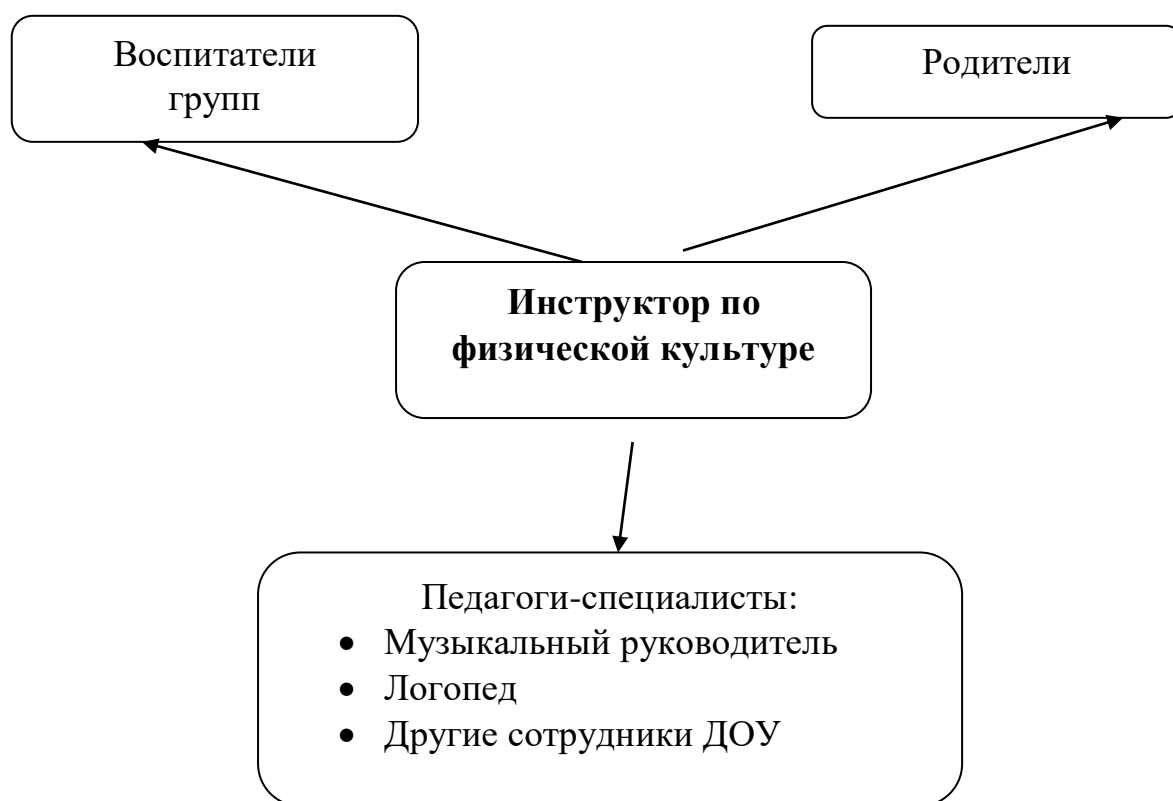
- активизировать семейные спортивные праздники

**Перспективный план работы с родителями
на 2023 - 2024 учебный год**

Дата	Мероприятия	Цели
Сентябрь	<p>1. Организация родителей на участие в Летней районной Спартакиаде.</p> <p>2. Консультация для родителей «Первый раз в детский сад».</p>	<p>1. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и физкультурно-оздоровительным мероприятиям.</p> <p>2. Развитие сплоченности детско-родительского коллектива.</p> <p>1. Познакомить родителей с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.</p> <p>2. Формировать практические умения родителей в области физического воспитания ребенка.</p>
Октябрь	<p>1. Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни».</p> <p>2. Семинар – практикум «Профилактика нарушения осанки у дошкольников».</p>	<p>1. Выявить отношение к здоровому образу жизни.</p> <p>2. Обучить родителей упражнениям, направленным на профилактику и коррекцию нарушений осанки.</p>
Ноябрь	<p>1. Рекомендация родителям в уголок «Спортивный калейдоскоп» «Профилактика простудных заболеваний и гриппа».</p> <p>2. Семинар – практикум с приглашением старшей медсестры «Точечный массаж при ОРЗ».</p>	<p>1. Формировать у детей и родителей представления о здоровом питании и закаливании организма.</p> <p>2. Научить укреплять организм методом точечного массажа.</p>
Декабрь	<p>1. Оформление консультаций для каждой возрастной группы: «Гимнастика под музыку в домашних условиях» старшие группы – младшие группы; «Детско – родительский фитнес» -</p>	<p>1. Увлекать детей и родителей в мир физкультуры и спорта через пример сюжетно – игровых занятий.</p>

	старшие группы.	
Январь	<p>1. Организация родителей на участие в Зимней районной Спартакиаде.</p> <p>2. Выпуск стенгазеты для родителей «Здоровичок».</p>	<p>1. Продолжать развитие сплоченности детско – родительского коллектива.</p> <p>2. Обучение родителей приемам оздоровления детей, закаливанию.</p>
Февраль	<p>1. Помощь родителей. Создание спортивных уголков в группах.</p> <p>2. Проведение физкультурного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья».</p>	<p>1. Развивать желание помочь педагогам дошкольного учреждения.</p> <p>2. Обеспечить оптимальный двигательный режим детей и взрослых в течение праздника.</p>
Март	<p>1. Встреча с родителями.</p> <p>2. Доклад – презентация «Знакомство родителей с системой оздоровления культуры здоровья у детей в ДООУ посредством организации открытых мероприятий: занятий, праздников, выставок, фотоматериалов».</p>	<p>1. Побудить интерес родителей, привлекать своих детей к физкультурным упражнениям.</p>
Апрель	<p>1. Фотогалерея «Мы сильные, мы смелые, нет слабых среди нас!».</p> <p>2. Беседа с родителями ослабленных детей «Оздоровительная гимнастика дома».</p>	<p>1. Развивать доверительные отношения педагогов и родителей.</p>
Май	<p>1. Консультация в уголок для родителей «Спортивный калейдоскоп» на тему: «Укрепление здоровья и закаливание детей летом».</p> <p>2. Турпоход в лес.</p>	<p>1. Создать условия для укрепления психического и физического здоровья семьи.</p> <p>2. Приобщить семьи к здоровому образу жизни. Помогать им сплотиться, формировать морально – этические качества личностей семьи через совместные походы.</p>

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Система физкультурно-оздоровительной работы.

№	МЕРОПРИЯТИЯ	ГРУППА	ПЕРИОДИЧНОСТЬ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития детей. Определение уровня физической подготовленности детей.	все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	медсестра, старший воспитатель, инструктор по физкультуре
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	инструктор по физкультуре воспитатели
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю	инструктор по физкультуре воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	воспитатели групп

4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	Ежедневно	инструктор по физкультуре воспитатели.
6.	Спортивные игры	Все группы	по плану инструктора по физкультуре	инструктор по физкультуре, воспитатели.
7.	Физкультурные досуги	все группы	по плану инструктора по физкультуре	инструктор по физкультуре, воспитатели.
8.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	инструктор по физкультуре
9.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре
10.	Занятия на воздухе	Все (кроме 1 мл.гр.)	1 раз в неделю	воспитатели инструктор по физкультуре
11.	Прогулка	Все группы	Постоянно	воспитатели

III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Проводимые мероприятия	Группа	Сроки	Ответственный
1. Профилактические прививки и Р - манту	Во всех группах	По плану	медсестра
2. Антропометрические измерения	Во всех группах	2 раза в год	медсестра
3. Наблюдения педиатра	Во всех группах	В течение года	медсестра заведующий
4. Полноценное сбалансированное питание	Во всех группах	постоянно	медсестра заведующий
5. Полоскание ротовой полости	Во всех группах	После каждого приёма пищи	воспитатели

Оздоровительно- профилактические мероприятия

Цель: Обеспечение условий для сохранения, поддержки и укрепления здоровья воспитанников.

Закаливающие процедуры по возрастным группам

2 группа раннего возраста (2 - 3 года)

1. Утренняя гимнастика 7.55 – ежедневно (5 минут)
2. Игры с водой (октябрь-май: среда, пятница-11.00)
3. Дозированная ходьба 11.00-ежедневно. (в течении 10 минут)
4. Гимнастика после дневного сна 15.00-ежедневно.

Младшая группа (3 - 4 года)

1. Утренняя гимнастика 8. 00 – ежедневно (7 минут)
2. Полоскание полости рта после еды – ежедневно.
3. Дозированная ходьба 11.10 – ежедневно. (в течении 10 минут)
4. Гимнастика после сна 15.00 – ежедневно.

Средняя группа (4 – 5 лет)

1. Утренняя гимнастика 8.10 – ежедневно (10 минут)
2. Полоскание ротовой полости после еды – ежедневно.
3. «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок)- в период сезонного подъема ОРВИ.
4. Точечный массаж по Уманской (ноябрь-март) 4 раза в день.
5. Самомассаж ушных раковин (2 и 3 недели в сентябре, апреле, мае) 3 раза в день.
6. Надувание шаров перед дневной прогулкой – ежедневно
8. Гимнастика после дневного сна 15.00-ежедневно.

Старшая группа (5 – 6 лет)

1. Утренняя гимнастика 8.15 – ежедневно (12 минут)
2. Полоскание ротовой полости после еды – ежедневно.
3. Полоскание горла водой комнатной температуры 10.00-ежедневно.
4. «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок)- в период сезонного подъема ОРВИ.
5. Точечный массаж по Уманской (ноябрь-март) 4 раза в день.
6. Самомассаж ушных раковин (2 и 3 недели в сентябре, апреле, мае) 3 раза в день.
7. Надувание шаров перед дневной прогулкой – ежедневно
8. Гимнастика после дневного сна 15.00 – ежедневно.

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

1. Утренняя гимнастика 8.35 – ежедневно (15 минут)
2. Полоскание полости рта после еды – ежедневно.
3. Полоскание горла водой комнатной температуры 10.00 – ежедневно.
4. «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок)- в период сезонного подъема ОРВИ
5. Точечный массаж по Уманской (ноябрь-март) 4 раза в день.
6. Самомассаж ушных раковин (2 и 3 недели в сентябре, апреле, мае) 3 раза в день.
7. Надувание шаров перед дневной прогулкой – ежедневно.
8. Гимнастика после дневного сна 15.00 – ежедневно.

В каждой возрастной группе - ионизация воздуха настоем лука и чеснока.

3. Организационный раздел

Учебный план реализации Программы

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	вид	Периодичность			
		Группы раннего возраста	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа

Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Расписание занятий

в МКДОУ «Детский сад №5 «Тополек» города Кирова Калужской области на 2023-2024 учебный год

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 группа раннего возраста	1. Музыка 9.00 – 9.10 2. Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи 9.20 – 9.30	1. Развитие движений 9.00 – 9.10 2. Игры – занятия с дидактическим материалом 9.20 – 9.30	1. Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи 9.00 – 9.10 2. Развитие движений (В)	1. Музыка 9.00 – 9.10 2. Игры – занятия с дидактическим материалом 9.20 – 9.30	1. Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи 9.00 – 9.10 2. Игры – занятия со строительным материалом 9.20 – 9.30
2 группа раннего возраста	Зарядка 8.00 1. Ребенок и окружающий мир 9.00 – 9.10 2. Музыка 9.20 – 9.30	Зарядка 8.00 1. Физкультура 9.00 – 9.10 2. Развитие речи. Худ. литература 9.20 – 9.30	Зарядка 8.00 1. Лепка /конструирование 9.00 – 9.10 2. Физкультура 9.20 – 9.30	Зарядка 8.00 1. Развитие речи. Худ. литература 9.00 – 9.10 2. Музыка 9.20 – 9.30	Зарядка 8.00 1. Рисование 9.00 – 9.10 2. Физкультура (В)
Младшая группа	Зарядка 8.05 1. Физкультура 9.00 - 9.15 2. . Основы науки и естествознания (ознакомление с миром природы/ознакомление с предметным и социальным миром) 9.25 – 9.40 3. Конструирование, 9.50-10.05	Зарядка 8.05 1. Развитие речи 9.00-9.15 2. Занятие с психологом 9.20 – 9.35 2 половина дня Математическое развитие (доп.) 15.50 – 16.20	Зарядка 8.05 1. Музыка 9.00 – 9.15 2. Математическое развитие 9.25– 9.40 3. Физкультура (В)	Зарядка 8.05 1. Рисование 9.00 – 9.15 2. Музыка 9.40 - 9.55	Зарядка 8.05 1. Физкультура 9.00 – 9.15 2. Аппликация/ Лепка 9.25 – 9.40

Средняя группа	Зарядка 8.10 1. Основы науки и естествознания (ознакомление с миром природы/ознакомление с предметным и социальным миром) 9.00 – 9.20 2. Физкультура (воздух)	Зарядка 8.10 1. Математическое развитие 9.00-9.20 2. Музыка 9.25– 9.45 2 половина дня 3.Математическое развитие (доп.) 15.50 – 16.20	Зарядка 8.10 1. Конструирование 9.00-9.20 2. Занятие с психологом 9.30 - 9.50 3.Физкультура 10.00-10.20	Зарядка 8.10 1. Развитие речи 9.00 – 9.20 2. Аппликация/лепка 9.30 -9.50 3. Музыка 10.00 – 10.20	Зарядка 8.10 1. Рисование 9.00-9.20 2. Физкультура 10.00-10.20
Старшая группа	Зарядка 8.17 1. Основы науки и естествознания (ознакомление с миром природы/ознакомление с предметным и социальным миром) 9.00 – 9.25 2. Физкультура 9.40 – 10.05 3. Рисование 10.15 – 10.40 2 половина дня 4. Финансовая грамотность	Зарядка 8.17 1. Развитие речи (основы грамотности) 9.00 – 9.25 2. Музыка 9.50 -10.15 3. Конструирование 10.00 – 10.25 2 половина дня 4.Математическое развитие (доп.) 15.50 – 16.20	Зарядка 8.17 1. Математическое развитие 9.00-9.25 2.Физкультура 9.30 -9.55	Зарядка 8.17 1. Развитие речи (основы грамотности) 9.00 – 9.25 2. Аппликация/лепка 9.35 -10.00	Зарядка 8.17 1. Рисование 9.00-9.25 2. Музыка 9.30-9.55 3. Занятие с психологом 10.00-10.25 4. Физкультура (воздух)
Подготовительная к школе группа	Зарядка 8.25 1. Развитие речи (основы грамотности) 9.00 – 9.30 2. Рисование 9.40-10.10 3.Музыка 10.20 – 10.50 4. Физкультура (воздух) 2 половина дня 5. Финансовая грамотность	Зарядка 8.25 1. Математическое развитие 9.00– 9.30 2. Лепка/Аппликация 9.40 – 10.10 3. Физкультура 10.20-10.50 2 половина дня 4. Математическое развитие (доп.) 15.50 – 16.20	Зарядка 8.25 1. Развитие речи (основы грамотности) 9.00-9.30 2. Занятие с психологом 9.50 – 10.20 3. Музыка 10.30 – 11.00	Зарядка 8.25 1. Математическое развитие 9.00– 9.30 2. Рисование 9.40 – 10.10	Зарядка 8.25 1. Основы науки и естествознания (ознак. с миром природы/ознакомление с предметным и социальным миром) 9.00 – 9.30 2. Конструирование 9.40 - 10.10 3. Физкультура 10.25 – 10.55

Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам

Первая младшая группа (2- 3 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю в группе, продолжительность 8-10 мин. Всего 68 в год.

Занятие осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

-27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий на I квартал

Номер ООД	Тема ООД	Программное содержание	Часы
№1	« Собачка в гостях у детей»	Вызвать у детей желание играть, заниматься.	2ч.
№2	«Зайчики»	Обучение детей прыгать на двух ногах 2-3 прыжка, бросать мяч снизу двумя руками, ходить по доске.	6ч.
№3	«Погремушка весёлая игрушка»	Обучение детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур, закрепить умение катать мячи друг другу, бег между предметами.	6ч.
№4	По сказке «Курочка ряба»	Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. Обучение детей выполнять основные движения (ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии со словами текста п/и « Мой весёлый звонкий мяч».	6ч.
№5	« Яркие флажки»	Обучение детей бегать в колонне, встать в круг, подлезать под верёвку.	4ч.

Тематическое планирование физкультурных занятий на II квартал

№6	«Серенькая кошечка»	Обучение детей ходить по прямой сохраняя равновесие, развивать умение имитировать движения, звукоподражанию. Обучать ползать в обруч, ходить по прямой на носках, при прыжке сильно отталкиваться	6ч.
№7	«Непослушные мячи»	Ознакомить со свойствами мяча и выполнять с ним упражнения, катать мячи вперёд, бросание о пол, разучивание действий с мячом, удерживать двумя руками, переносить, класть в корзину.	4ч.
№8	«Занятия с гантелями»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, развивать умение подлезать под дугу, ловить мяч, брошенный воспитателем, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	4ч.

№9	«Красивая игрушка – куколка Катюша»	Обучать выполнять упражнения по показу, ползать; прыгать на двух ногах с продвижением вперед, кружиться, не теряя равновесие.	6ч.
№10	« Яркие флажки»	Обучение детей ползать на четвереньках по скамье, влезать на лестницу. Привлекать детей к сбору инвентаря.	6ч.
Тематическое планирование физкультурных занятий на III квартал			
№11	Мини игра «Есть у нас огород»	Стимулировать с помощью игры двигательную и познавательную активность детей. Развивать самостоятельность в выборе способов преодоления препятствий. Обучать пользоваться строительным материалом и обыгрывать постройки.	4ч.
№12	«Магазин игрушек»	Отрабатывать навык бросания и ловли мяча. Обучать ползать на четвереньках по скамье, сохраняя равновесие , и ходьба по скамье с согласованным движением рук и ног.	4ч.
№13	«Зайка серенький сидит»	Упражнять ползать по скамье сохраняя равновесие. Ходить по скамье с согласованным движением рук и ног (по наклонной). Обучение детей прыгать с продвижением вперед.	6ч.
№14	«Лукошко с цыплятами»	Обучать детей строится в полукруг по зрительным ориентирам, развивать равновесие, быстроту, ловкость. Воспитывать сочувствие к младшему и слабому.	6ч.
	14 тем		68ч.

Вторая младшая группа (3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

Занятие осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в младшей группе

№ НОД Кол-во часов	Тема и программное содержание ООД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Колобок» Формировать навык	Лепка по русской народной сказке «Колобок»; повторить	Чтение сказки «Колобок»;

	активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела, перешагивая рейки змейки, закреплять двигательные умения ходить и бегать с изменением направления. Развивать сенсомоторный интеллект детей с помощью культуры.	знания о форме (круг, квадрат) предмета, цвете (красный, синий, жёлтый).	обыгрывание сказки «Колобок»
№2 6ч.	Целевая прогулка на полянку Вызвать у детей интерес, научить ходить в коллективе, парами. Приобщать детей к здоровому образу жизни ; формировать культурно - гигиенических навыков	Беседа «Как вести себя на полянке»	Погулять в парке, понаблюдать за осенними изменениями в природе (птицы, деревья, трава ветер);
№3 4ч	«В гостях Миша с самолётом» Формировать умение ходить колонной друг за другом, закрепить умение прыгать на двух ногах, бегать между предметами не сбивая их, бросать мяч снизу двумя рука	Рассматривание самолёта; Лепка « весёлый самолёт»	Чтение стихотворение А. Барто «Самолёт»
№4 6ч.	«Зайчики» Отрабатывать навык прыжка на 1 ноге (2-3) прыжка, формировать умения бросать мяч снизу двумя руками снизу, совершенствовать умения ходить по доске, сохраняя равновесие.	Повторить подвижные игры	Беседа на тему «Осенние деньки» Загадывание загадок
№5 4ч.	«Дружные ребята» Продолжать учить бегать по кругу друг за другом (вокруг «лужи»); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая м движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закаливать детей при помощи босохождения;	Динамическая пауза «Листочки»	Хождение босиком по пробкам, катание палочек, сбор мелких предметов ногами

	воспитывать чувство партнёрства.		
№6 6ч	«Яркие флажки» Отрабатывать навык хождения в колонне по одному, выполнять упражнения с предметами, правильно и одновременно принимать исходное положение. Совершенствовать умения в подлезании под верёвку на четвереньках, прыгать в высоту, приземляясь на носки ног. Развивать ловкость. Воспитывать дружелюбие.	Чтение и разучивание стихотворения «Флажок» На прогулке п/и «Найди свой цвет»	Саммомассаж «Рельсы, рельсы..»
№7 4ч	«Воробьиный переполох» Учить детей прыгать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать в рассыпную, по кругу; подлезать под дугу боком, не касаясь пола, выполнять упражнения на гимнастической скамье.	Слушание фонограммы воробьиного чириканья и музыкально-ритмические имитационные движения.	Обыгрывание стихов, чтение и заучивание; рассматривание открыток с изображением воробья
№8 4ч	Погремушка весёлая игрушка» Формировать умение детей ходить и бегать колонной по одному. Подлезать под шнур. Закреплять умение катать мячи друг другу, бегать между предметами.	Разучивание подвижной игры «Самолёты»	Выполнение упражнений с погремушками
№9 6ч	С мячом среднего размера (на улице) Разучить комплекс упражнений с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой.	Чтение стихотворения «Мой весёлый звонкий мяч»	Игровое общение в игровых ситуациях;
№10 4ч.	«Курица и цыплята» Создать положительный эмоциональный настрой. Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Закрепить навыки ползания и	Разучивание физминуток: «Птичка-невеличка», «Птичка»; Пальчиковая гимнастика: «Сорока-Белобока», « Мальчик пальчик»;	Дидактическая игра: «Подбери по цвету»; упражнение на дыхание «Перышко»;

	<p>подлезания под дугу. Развивать умение катать мяч друг другу. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по гимнастической скамейке. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия (поклевать зернышки, помахать крыльями). Воспитывать самостоятельность, дружеские отношения.</p>		
№11 6ч.	<p>«Игрушки» Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела при ползании на четвереньках по гимнастической скамье и ходьбе, перешагивая рейки лестницы, поднятой на 15 см. над уровнем пола. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию метания снежков одной рукой.</p>	Музыкально-дидактическая игра «Узнай, кто спрятался»	Чтение и заучивание стихов А. Барто из серии «Игрушки» Наблюдение за котом, составление макета зоопарка из игрушечных животных дидактическая игра «Кто, что делает?»
№12 6ч	<p>Улица Сюжетное занятие «Автомобили» Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение выполнять бег враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.</p>	Подвижные игры: «Ловкий шофер», «Трамвай», «Машины пешеходы», «Поезд» физкультурные минутки: «Самокат», «Поезд».учить имитировать транспортные средства, двигаться в определённом направлении	Прогулки по городу, в ходе которых родители показывают пример детям по соблюдению правил дорожного движения, рассказывать о правилах поведения в транспорте, на улице, учить ребёнка правильно переходить дорогу (родители должны проговаривать свои действия), рассказывать об опасностях,

			которые могут возникнуть на дороге.
№13 4ч	«Красивая игрушка – Куколка Катюшка» Приучать детей принимать и п., выполнять упражнения по показу. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться вокруг себя не теряя равновесие. Продолжать учить детей влезать на лестницу. Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать дружелюбие. Поощрять речевую активность (Коммуникация) Побуждать детей к поиску выразительных движений, передающие внешние признаки, действия куклы, умение двигать всем телом, а так же расслаблять его. Способствовать формированию осознания потребности в здоровье.	Рассматривание куклы, игровые действия с ней; заучивание стихотворения	Игровое общение в игровых ситуациях;
№14 4ч.	«Курочка Ряба» Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности. Формировать умение выполнять основные движения (ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии с ритмом текста подвижной игры «Мой весёлый звонкий мяч».	Рассматривание с детьми игрушки «Курочки»; Игра «Наседка и цыплята» Песня «Вышла курочка гулять»	Чтение и драматизация сказки «Курочка Ряба»
№15 6ч.	С Обручем Познакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить	Знакомство с обручем, Беседа, рисование «Весёлые колечки»	Прогуляться с детьми по территории детского сада и

	<p>комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении «лошадки»; учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей. Развивать интерес к занятиям физической культурой. Сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>		<p>обратить внимание на оформление участков к</p>
<p>№16 4ч</p> <p>№17 4ч.</p>	<p>«Весёлые платочки» Продолжать учить строиться в колонну по одному, ходить на носках, выполнять перестроение в круг, выполнять лёгкий бег. Учить детей подбрасывать и ловить мяч, не прижимая к себе ловить мяч вытянутыми вперёд руками. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, принимая исходное положение. Отрабатывать навык кружения вокруг себя с переступанием. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружелюбие</p>	<p>Один, много, ни одного; цвета: синий, зелёный, красный, жёлтый; ориентировка в пространстве;</p>	<p>Отвечать на вопросы полным предложением.</p>
<p>№18 4ч.</p>	<p>Улица «В гости к зайцу» Задачи: Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. Формировать у детей здоровье сберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях (прыгать, мягко приземляться; бегать</p>	<p>Подвижные игры «Найди своё место» развивать умение ориентироваться в пространстве. «По ровненькой дорожке», развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. «Снежинки», поощрять участие детей в совместных играх. «Из кружка в кружок», «Беги ко мне», «Мыши и кот».</p>	<p>Ситуативный разговор «Почему дети болеют?»</p>

	легко). В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать выразительность движений и чёткость действий по сигналу.		
№19 6ч.	«Весенние лужицы»(улица) Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность; Проводить упражнения для оздоровления детей в естественных условиях; обучать приёму мяча двумя руками.	Обратить внимание детей на одежду взрослых и детей в соответствии с погодными условиями;	Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребёнка на яркое весеннее солнце, лужи, ручейки;
№20 4ч.	«Самый весёлый день в году» Познакомить детей с понятием «шутка»; познакомить с упражнениями под девизом «Немножко подурчимся»; развивать координационные способности в игровых ситуациях.	Прочитать художественную литературу по теме (К. Чуковский «Закалка», «Солнышко-ведрышко»);	Организовать посещение цирка, кукольного театра с вовлечением детей в разговор после просмотра спектаклей и представлений;
№21 6ч.	«Ленточка – птичка» (на улице) Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности.	Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых;	Привлечь детей к элементарной трудовой деятельности (уборка игрушек, мытьё игрушек и т.д.);
№22 4ч.	«Прогулка в лес» Приобщать детей к здоровому образу жизни через: формирование культурно- гигиенических навыков; занятия физическими упражнениями; поддержание духовной установки по отношению к окружающему миру.	Активизация словаря: рана, бинт, бочонок, зубная щётка, зубная паста, мыло	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;
№23 4ч.	«В стране здоровья» Формировать сознательное отношение к своему здоровью и воспитывать желание заботиться о нём;	Проведение пальчиковых игр "Пальчик-пальчик, где ты был", "Шли четыре братца". Развитие мелкой моторики. Закрепление названий пальцев.	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;

Тем: 23	Итого: 112
---------	------------

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе

№ НОД Кол – во часов	Тема и программное содержание ООД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Матрёшка» Закреплять умение строиться в колонну, шеренгу, ходить в колонне, перестраиваться звеньями. Закреплять умение ходить по скамье через набивные мячи. Совершенствовать умение ходить с высоким подниманием колена, лазать по гимнастической стенке переменным шагом. Закрепить ползание на четвереньках между предметами. Обучать отбивать мяч от пола и ловить после отскока.	Игровые упражнения на прогулке: «Не упади»; «Кто выше?»; «Не урони».	Консультация на тему: «Особенности физического развития детей четвёртого года жизни»
№2 6ч.	«Яркие флажки» Упражнять в построении в колонну по одному, перестроение звеньями. Упражнять в подлезании правым и левым боком, в прыжках вверх с места с касанием предмета подвешенного выше поднятых рук ребёнка, в катании обручей друг другу.	Д/И «Найди свой цвет»	Игровое общение в игровых ситуациях
№3 2ч.	Экскурсия	Беседа на тему «Поведения в общественных местах»	Беседа «Где были?»

№6	«Возьмём в руки молоток и построим теремок» Закреплять умение ходить по скамье, сохраняя равновесие. Отрабатывать навык работы в парах с мячом. Закреплять умение подлезать правым и левым боком под дугой.	П/И «Найди себе пару»; Игры в парах	Чтение сказки «Теремок»
№5 4ч.	«Здоровые зверята» Формировать у детей правильную осанку, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать профилактике и коррекции плоскостопия, развивать выносливость и терпение. Учить детей простым упражнениям самомассажа. Развивать творческое воображение, активизировать положительные эмоции ребёнка.	Беседа на тему «Правильная осанка»	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия.
№6 4ч.	«Белая берёзонька» (на улице) Закреплять умение ходить змейкой, по кругу, приставным шагом, с высоким подниманием колен, широким шагом. Отрабатывать навык бега с ловлей. Учить прыгивать. Способствовать развитию положительных эмоций. Воспитывать экологическую культуру.	Рассматривание иллюстраций «Берёзы»	Рассматривание берёзки по дороге из детского сада
№7 6ч.	«Школа космонавтов» Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его после подбрасывания. Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость. Поддерживать у воспитанников интерес к двигательной деятельности, Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника. Укреплять здоровье детей, улучшение физического развития и	Конструирование из бумаги на тему «Космос»	Просмотр мультфильмов, иллюстраций о космонавтах

	физического состояния ребёнка (здоровье). Развивать речевую активность (Коммуникация)		
№8 бч.	«Спортивный магазин» Совершенствовать двигательные навыки, выполнять разные варианты упражнений с предметами и на них, обогащать двигательный опыт детей. Развивать ловкость, быстроту, чувство ритма, ориентироваться в пространстве, активизировать творческие способности детей. Создавать эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.	Просмотр фрагмента кинофильма «Пе-пи – длинный чулок»	Отгадывание загадок о цветах
№9 4ч.	«Весёлая косичка» Учить детей выполнять перестроение двойками, сохранять равновесие на набивных мячах. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу из – за головы двумя руками. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке переменным шагом	Консультация «Организация подвижных игр на прогулке»	Папка- передвижка «Чем занять ребёнка во время прогулки»
№10 бч.	«Автомобили» (на улице) Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Отрабатывать умение выполнять упражнения с предметами одновременно (руль). Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки	Д/и»Найди по цвету»- закрепление цвета, ориентировка в пространстве	Изготовление из картона «Руль»

<p>№11 бч.</p>	<p>«В гостях у лесных зверят» Закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на пятках на носочках; формировать умение ходить ограниченной поверхности, сохраняя равновесие; упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу; Приучать детей согласовывать движения с движениями других детей. Закреплять умение отвечать на вопросы (познание). Активизировать мышление через отгадывание загадок. Развивать речь детей во время проведения игр с стихотворным текстом(коммуникация), Формировать навыки безопасного поведения во время проведения подвижных игр (безопасность)</p>	<p>Основные движения «Путешествие в зоопарк»; П/и «Лиса в курятнике», « У медведя во бору» и др.</p>	<p>Понаблюдать за животными, птицами на прогулке, по дороге в детский сад; Посетить городской зоопарк, формировать элементарные представления о правильных способах взаимодействия с животными: наблюдать за животными не беспокоя их и не причиняя им вреда; кормить животных только с разрешения взрослых</p>
<p>№12 бч.</p>	<p>На свежем воздухе Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря (безопасность). Укрепление здоровья детей (здоровье)</p>	<p>Подвижные игры : с бегом; «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»</p>	<p>Посетить музей декоративно-прикладного искусства;</p>
<p>№13 бч.</p>	<p>С большим мячом Совершенствовать умение выполнять упражнения с предметами, проводить подготовительную работу к кувырку. Отрабатывать навык прыжка через скакалку. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу разными способами, закреплять умение перестраиваться двойками. Воспитывать умение играть дружно,</p>	<p>Индивидуальная работа по развитию движений: прыжки через скакалку, перебрасывание мяча в парах</p>	<p>Использование трудовых поручений в семье</p>

	развивать ловкость, развивать быстроту в беге. ОРУ с верёвками.		
№14 4ч.	На свежем воздухе «Зимовушка» Развивать способность сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрые покрытия). Совершенствовать умения детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи. Воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий.	- игры-соревнования, приучающие выполнять действия по сигналу; - игровые приемы для развития способности менять темп движения в ходьбе и беге в соответствии с музыкальным ритмом; - подвижные игры: «Найди свой цвет», «Ёлочки, пенёчки», «Найти себе пару», «Цапли и лягушки» и др.	Рассказы из личного опыта родителей на тему: «Представление о здоровье и здоровом образе жизни»
№15 6ч.	«Морское царство» Постепенная адаптация ребёнка к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно-двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазании по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх.	Работа по развитию основных движений на прогулке: влезание на лестницу. Подвижные игры на прогулке: «Удочка» и др.	Беседы «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой».
№16 6ч.	«На санках» Научить детей катать друг друга; ознакомить детей с играми и игровыми заданиями на санках. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря (безопасность). Укрепление здоровья детей (здоровье).	Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой».	Прогулки с детьми в выходные дни.
№17 6ч.	С мячами Продолжать учить подтягиваться по скамье на животе, выполнять прыжки	Работа по развитию основных движений в утренние часы: прокатывать мяч под дугой, прокатывать	Беседы «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой»

	на батуте. Закреплять умения прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу. Совершенствовать умения выполнять бег змейкой и упражнять детей в действиях с мячом. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.	обруч друг другу.	
№18 4ч.	«Цирк» Упражнять в беге, прыжках вверх; учить прыгать через скакалку; совершенствовать навыки в бросании и ловле мяча.	Рассмотреть иллюстрации, картинки о цирке;	Организовать посещение цирка, контактного зоопарка;
№19 6ч.	Ленточка – птичка» (на улице) Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности	Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых;	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;
№20 6ч	«Наш дом и то что в нём» Упражнять в прыжках в длину с места; повторить ползание по гимнастической скамье, учить быстро реагировать на сигнал; воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	Рассматривание картинок, иллюстраций «Предметы вокруг нас», Е И Радиной, В. А. Езикеевой «Игра с куклой»;	Совместные подвижные игры с детьми: с бегом. «Ловишки», с ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», с бросанием и ловлей. «Сбей булаву»;
№21 4ч.	Сюжетно – игровое – «Мы идём в поход» Совершенствовать умение ходить разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках в высоту.	Организовать игры на спортивных площадках, подвижные игры по желанию детей.	Понаблюдать за весенними изменениями в природе;
№22 4ч.	«На чём ездят?» Упражнять в ползании по скамейке, способствовать развитию координации, умению быстро	Загадывание загадок на тему транспорта	Прогулка «Наша улица».показать движения транспорта на перекрестке.

	реагировать на сигнал; совершенствовать прыжок в длину с места функцию дыхания.		Объяснить назначение специальных видов транспорта и значение сигналов светофора.
	Тем: 22		Итого:112

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе

№ НОД Кол-во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Репортаж из Африки»- тематическое занятие Совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, подлезание, кувырок); развить гибкость и координацию движений; закрепить и обобщить представление детей о приспособление диких животных к жизни в природных условиях; сформировать умение передавать в движениях образы различных животных; воспитывать любовь и доброжелательное отношение к природе.	Активизация словаря: репортаж, редактор, корреспондент, ноутбук, флешка, интернет	Рассматривание иллюстраций: «Животные Африки»
№2 6ч.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную. Формировать правильную осанку при ходьбе по скамье,	Индивидуальная работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом	

	прыжках с продвижением вперёд на одной ноге, лазанье по лестнице одноимённым способом. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепляем умения детей в расстановке и уборке оборудования (трудовое воспитание). Поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности (Социально-коммуникативное развитие)		
№3 4ч.	«Первое путешествие» улица Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (Познавательное развитие). Формирование трудовых умений (трудовое воспитание). Расширение кругозора детей (Социально-коммуникативное развитие). Развитие активной речи детей (Социально-коммуникативное развитие).	Беседа «Поведение во время путешествия»	Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья, проговаривание погодных условий.
№4 4ч.	С палками Закрепить навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями. Упражнять в переползании на четвереньках. Развивать координацию движений в упражнении на равновесии. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности (безопасность). Сохранять и укреплять здоровье (Физическое развитие). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие (Социально-коммуникативное развитие)	На улице играть в игру «Многоборцы» - игра-соревнование	Выполнять упражнение «Сумей сесть»
№5 6ч.	«Прогулка в лес» Закреплять знания детей о диких животных (Познавательное развитие),	Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочке покажем...»	Игра «Закончи предложение» У волчицы родились...

	<p>обогащать словарный запас (Коммуникация), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (Физическое развитие), вызвать интерес занятиям физическими упражнениями.</p>		
№6 4ч.	<p>Интегрированное занятие- «Стройная ёлочка- зелёная иголочка» Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения (ходьбы и бега) в строю (парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки.</p>	<p>В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на стенд.</p>	<p>Отгадывание загадок про диких животных.</p>
№7 6ч	<p>«Игры с мячом» Обучать прыжкам в высоту, упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками бег до 1,5 мин.- выносливость. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познавательное развитие). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (Социально-коммуникативное развитие). Проговаривание текста слов подвижной игры (Речевое развитие). Укрепление здоровья детей (Физическое развитие).</p>	<p>Индивидуальная работа в утренние часы: «подбрось- поймай»- игровое упражнение</p>	<p>Выучить загадку о мяче</p>
№8 4ч.	<p>В парах с обручем Учить детей действовать в паре с обручем. Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, закрепить умение держать статическое равновесие. Учить детей делать кувырок. Формирование навыка безопасного поведения при</p>	<p>Провести беседу и выяснить каких рыб, птиц и зверей знают дети. Игра «Рыбы, птицы, звери».</p>	<p>Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве</p>

	использовании спортивного инвентаря (безопасность). Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (Социально-коммуникативное развитие). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря.		
№9 4ч.	«Игры- эстафеты» улица Упражнять в равновесии и в прыжках, развивать ловкость в бег, разучивать игровые упражнения с мячом. Активизация мышления через самостоятельный подбор ОРУ (Познавательное развитие). Развивать эмоции при проведении игр- эстафет	На прогулке народные игры (русские)	Папка передвижка «Как заинтересовать детей игрой».
№10 4ч.	С использованием лечебной гимнастики Укрепление мышечного корсета; укрепление мышц верхних и нижних конечностей воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Развивать умение излагать мысли , обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря (Трудовое воспитание).	Индивидуальная работа с детьми в утренние часы: Ползание по гимнастической скамье. Прыжки с опорой на скамью.(1 неделя) Прыжки без опоры на скамью (со 2 недели) Влезание на лестницу одноименным способом. Выполнение позы «верблюдика» на одеяле	В беседах уточнять представления ребёнка о том, что нужно делать для предупреждения простудных заболеваний в холодный период.
№11 4ч.	«Морское царство» Постепенная адаптация детей к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно – двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазанье по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой	Работа по развитию основных движений	Просмотр мультфильмов на морскую тематику, просмотру иллюстраций.
№12 6ч.	На свежем воздухе Совершенствовать умение скользить по ледяной дорожке, метать, прыгать, сильно	Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой»	- построить из снега горку на участке; - посетить снежный городок, полюбоваться

	отталкиваясь; бегать с ускорением, играть в народные игры. Воспитывать честность смелость.		снежными постройками.
№13 4ч.	С обручем Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. Сохранять устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.		
№14 4ч.	На свежем воздухе Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги. Продолжать обучать спуску с гор и подъёму; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скользящим по ледяной дорожке.	Продолжение знакомства с зимними видами спорта (биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, фигурное катание, бобслей, сноуборд, шорт – трек, фристайл, хоккей).	Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта.
№15 6ч	«Сказка о волшебном цветке» Учить детей выполнять упражнения на статическое равновесие. Закреплять умения выполнять кувырок, отбивание мяча; ходить по скамье по-медвежьи; прыгать через скакалку. Повторить метание в вертикальную цель.	Беседа о конькобежном виде спорта. Как называются спортсмены, бегающие на коньках? Что необходимо для занятий конькобежным спортом?	Сделать новогоднюю игрушку животное наступающего года из различных материалов на выставку в группу.
№16 4ч.	С флажками Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловли мяча. ОРУ с флажками	Работа по развитию основных движений: метание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.	Моделирование ситуации «Если что-то вдруг горит, а я один дома», «Если случилась с кем то беда». Напомнить детям, что в случае неосторожного обращения с огнём или электроприборами может произойти пожар. Закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефону «01»
№17 6ч.	«Знакомство с Гантелькиным» Закрепить и расширить знания детей о родном городе, районе, крае, о спортивно – оздоровительных учреждениях города. Углубить представления детей о видах спорта, познакомить с известными спортсменами	Активизировать словарь детей , дать новые понятия: спортивное сооружение, аллея славы, олимпийские резервы.	Беседы о видах спорта, спортсменах, рассматривание иллюстраций.

	нашего города, района округа. Формировать у детей двигательные умения и физические качества через физические упражнения и игры. Способствовать укреплению здоровья через навыки самомассажа.		
№18 4ч.	Путешествие в Страну Геометрию» Совершенствование навыков метания мешочков с песком в цель; тренировка чёткого выполнения упражнений под музыку; развитие умения управлять своим телом (координация движений); создание эмоционального настроения, развитие интереса, желания заниматься; Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок», «прямая линия», «волнистая линия», «пунктирная линия», «ломаная линия».	Разучивание загадок Релаксационное упражнение для снятия напряжения «Солнечный лучик»	Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок», «прямая линия», «волнистая линия», «пунктирная линия», «ломаная линия».
№19 4ч.	«Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии.	Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;	Организовать посещение цирка;
№20 4ч.	«Мы моряки» (на свежем воздухе) Упражнять в лазанье; упражнять в бросании ловле; воспитывать у детей уверенность в себе (в сложных ситуациях).	Прослушивание аудиозаписей («Шум дождя, шум моря»), просмотр видеofilьмов о воде;	Организовать прогулку к водоему, обращая внимание ребёнка на обитателей водоёма;
№21 4ч.	«Интегративное занятие «Цветочный город» Продолжать всестороннее воспитание и развитие детей, укреплять их здоровье, совершенствовать физические качества; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; повышать речевую активность; учить драматизировать небольшие литературные произведения.	Разучивание подвижных игр, стихов	Чтение произведения Н. Носова «Приключение Незнайки и его друзей»
№22 4ч.	«Путешествие в космос» Развивать умение отбивать мяч от пола ладонью; Обучать находить место для	Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики»	Просмотреть и обсудить информацию из фильмов и телевизионных программ:

	отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета; развивать пластичность у девочек, силовые качества у мальчиков; улучшать координацию движений, быстроту реакций, ловкость.	(расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт);	космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звёздных войнах;
№23 4ч.	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» Формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом; закреплять знания о профилактике и лечении простудных заболеваний; навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками.	Рассматривание книги полезных продуктов, закрепление знаний о продуктах, полезных для здоровья;	Почитать с ребенком дома: М Пришвин. «Лисичкин хлеб»: раскрыть значение полезной пищи для человека, помочь ребенку в понимании текста
№24 4ч	«Мир человека» Учить выполнению прыжков из необычных положений, пружинистому отталкиванию и мягкому приземлению; умению лазать различными способами; развивать выносливость, мышечную силу, равновесие, вестибулярный аппарат; расширять активный и пассивный словарь.	Беседа по лексической теме, рассматривание иллюстраций, слайдов.	
№25 4ч.	Интегрированное занятие: Посвящение в «Спортики» Упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, выполняя правильный хват реек руками; совершенствовать двигательные умения и навыки(прыжками, подлезание, прокатывание мяча); закреплять умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.	Разучить упражнения дыхательной гимнастики.	Посмотреть с ребенком мультфильм «Ох и Ах», провести беседу по просмотренным мультфильмам.
	Тем: 25		Итого: 112

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

№ НОД Кол- во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие воспитателями	Взаимодействие родителями
№1 4ч.	С мячами Совершенствовать двигательные умения и навыки (в прыжках с продвижением вперёд, в ползании, отбивании мяча змейкой); развить гибкость и координацию движений при выполнении ОРУ с резиновым мячом (20); формировать навыки безопасного поведения при выполнении основных движений (безопасность). Побуждать детей к оценке и самооценке действий и поведения сверстников (Социально- коммуникативное развитие).	Индивидуальная работа с детьми: -отбивание мяча с продвижением вперёд; - отбивание мяча с продвижением вперёд змейкой	Папка передвижка «Физическое развитие детей 6 – 7 лет»
№2 4ч.	«Путешествие в Африку» Обобщать и уточнять знания детей о животных по внешним признакам; упражнять в согласовании существительных с прилагательными (коммуникация); упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке; в метании в горизонтальную цель; совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой; развивать общую и мелкую моторику (физическое развитие); содействовать развитию координации движений, вниманию, коммуникативности. Стимулировать проявление	Индивидуальности работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом Беседа «Животные Африки»	Просмотр мультфильмов про животных Африки

	любопытности. Активизация мышления детей через отгадывания загадок (познавательное развитие).		
№3 бч.	«Первое путешествие» улица Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (познание). Формирование трудовых умений (труд). Расширение кругозора детей (коммуникация). Развитие активной речи детей (Социально-коммуникативное развитие).	Беседа «Поведение во время путешествия»	Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья, проговаривание погодных условий.
№4 4ч.	С гимнастической палкой Учить выполнять метание набивного мешочка (масса 200г.) в вертикальную цель правой и левой рукой. Продолжать учить выполнять с небольшого разбега ударять , по мячу ногой и сбивать предметы с расстояния 2- 2,5 м. Совершенствовать умения выполнять прыжок в длину с места, расстояние 90 см. Закреплять умения в перебрасывании мячей стоя в шеренгах, расстояние 2.5 м. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности (безопасность). Сохранять и укреплять здоровье(физическое развитие). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие (Социально-коммуникативное развитие).	На улице играть в игру «Многоборцы» - игра-соревнование	Выполнять упражнение «Сумей сесть»
№5 4ч.	«Прогулка в лес» Закреплять знания детей о диких животных (Познавательное развитие); обогащать словарный запас (Социально-	Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочки покажем.....»	Игра «Закончи предложение» У волчицы родилась.....

	коммуникативное развитие), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (физическое развитие), вызвать интерес к занятиям физическими упражнениями.		
№6 4ч.	Интегрированное занятие «Стройная ёлочка- зелёная иголочка» Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения (ходьбы и бега) в строю (парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки.	В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу-ель. Рисунки вывешиваются на стенд.	Отгадывание загадок про диких животных.
№7 4ч.	Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамье на носках, на середине перешагнуть через предмет 20 см. Упражнять в ползании по канату по – медвежьи: ступни на канате, руки на полу. Учить выполнять лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Закреплять ползание по скамье на животе, подтягивая себя руками. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познавательное развитие). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (Социально-коммуникативное развитие).	Индивидуальная работа в утренние часы: - Ходьба по медвежьи; -Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом - Прыжки в длину.	Беседа с родителями «Безопасность на улице»
№ 8 4ч.	«В гостях у Пеппи длинный чулок» Активизировать фантазию, развивать творческие	Провести беседу и выяснить какие цветы они знают; Разучить логоритмическую гимнастику.	Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве

	<p>способности в процессе двигательной деятельности. Тренировка упражнений с движениями под стихотворный текст. Развивать умение действовать в коллективе (Социально-коммуникативное развитие). Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желание заниматься спортом. Формировать правильное дыхание (физическое развитие). Развивать фонематический слух (Социально-коммуникативное развитие).</p>		
№9 6ч.	<p>Закреплять умение метать в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4-5 м. из и. п. сидя, стоя на коленях. Отрабатывать навык легкого прыжка на двух ногах, разложенных в шахматном порядке на расстоянии 30-40 см. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье спиной вперед, во время ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваться двумя руками. В подвижной игре развивать товарищество, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физкультурной деятельности.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми: Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4- 5 м. из и. п. стоя, сидя.</p>	<p>Беседа «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой»</p>
№10 4ч.	<p>«Дикие животные» Закреплять знания детей о животных: знать названия, их внешние признаки, как передвигаются, где живут, упражнять в подборе эпитетов, упражнять в выкладывании небольших слов со стечением согласных, развивать словарь по данной лексической теме. Развивать</p>	<p>Разучивание пальчиковой гимнастики</p>	<p>Отгадывание загадок о диких животных</p>

	<p>умение координировать движения рук с речью и музыкой. Формирование правильной осанки. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физкультурной деятельности.</p>		
№11 6ч.	<p>На свежем воздухе Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок</p>	<p>Провести беседу о конькобежном виде спорта. Что необходимо для занятий конькобежным спортом?</p>	<p>На выходных катание с детьми на коньках в ФОКЕ</p>
№12 4ч.	<p>Мяч - ёжик Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье с высоким подниманием колена и выполнением хлопка под коленом; ведении мяча правой и левой рукой в прямом направлении; прокатывание мяча под дуги поставленные в коридор. Отрабатывать навык напрыгивания на гимнастическую скамью; лазанье по гимнастической скамье одноимённым способом. Активизация мышления через выполнение ОРУ с мячом – ёжиком. Формировать навык безопасного поведения в подвижных играх.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта.</p>	<p>Ситуативный разговор «Какие упражнения тренируют силу мышц ног (рук, спины)».</p>
№13 6ч.	<p>На свежем воздухе Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъёма «лесенкой»</p>	<p>Беседа: Как оценить собственное здоровье и самочувствие».</p>	<p>Погоулять с детьми в парке: - поиграть с детьми в подвижные игры. - придумать вместе рассказ «Новый вид спорта для олимпийских игр»; (создание и презентация эскизов спортивного костюма для сборной России, медали</p>

			для чемпионов);
№14 бч.	<p>«Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость, сила, красота!»</p> <p>Закреплять умение участвовать в играх с элементами соревнования, способствующих развитию психофизических качеств, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точки, выразительности их выполнения. Закреплять умение комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю при выполнении движений.</p>	<p>- повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению;</p> <p>-педагогическая ситуация : «Осторожно лекарство!»</p> <p>- формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях способах поведения в них.</p>	Папка- передвижка «Игры вместо лекарств»
№15 бч	<p>Игры – эстафеты</p> <p>Закреплять навыки ходьбы «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Упражнять в беге с остановкой на звуковой сигнал с выполнением задания. Совершенствовать навыки быстрого бега, пролезания в обруч, прыжков. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, мышечную силу. Развивать концентрацию и распределение внимания через игры – эстафеты. Развивать представления о том, что спортивный результат зависит не только от физической подготовленности человека , но и от его эмоционального настроения и нравственных качеств (трудолюбия, упорства, воли, желания победить).</p>	<p>Беседа «В здоровом теле – здоровый дух».</p> <p>Формировать знания детей о рациональном питании, закаливании, двигательной активности.</p>	Организовать с ребенком серию бесед о правилах безопасной жизни (дома, на улице – общение с незнакомыми людьми, животными).
№16	На свежем воздухе	Беседа- рассуждение «Я –	Поиграть с детьми в

бч.	Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъёмов, поворотов, Продолжать учить спуску и подъёму на склон.	спортмен»;	подвижные игры
№17 бч	«Мы космонавты» Закрепление основных видов движения, лексической темы «Космос»; создание праздничного настроения; развитие координации движений, внимания. Упражнения в решении математических задач. Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Развитие умений действовать в коллективе. Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формировать правильное дыхание.	Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт);	Просмотреть и обсудить информацию из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звёздных войнах;
№18 бч	«Хлеб» Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, ходьбе спиной вперёд. Продолжать учить выполнять упражнение «Тачки». Совершенствовать навык прыжка через предметы на двух ногах. Развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры с выполнением заданий. Развивать силу мышц ног, рук, ловкость, внимание, координацию, общую и мелкую моторику рук. Упражнять в ловле мяча, в ходьбе с продвижением вперёд. Продолжать учить образовывать уменьшительно – ласкательные формы существительных. Развивать мыслительные процессы.	Разучить пословицы и поговорки о труде;	Понаблюдать за весенними изменениями в природе;
№19 бч.	Сюжетно –игровое «Самый сильный и ловкий» Учить разнообразно и уверенно выполнять различные действия с мячом; упражнять в беге с	Проведение физкультминутки «Чтобы сильным стать и ловким»;	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;

	преодолением различных препятствий.		
№20 4ч.	«Азбука здоровья» Знакомить с разными видами микробов; полезной и вредной пищей, витаминами. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью дома и в детском саду.	Побеседовать с ребенком о поведенческих правилах, от которых зависит его личное самочувствие и общение со сверстниками и взрослыми;	Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (закреплять представление о полезных продуктах, побеседовать о здоровом образе жизни);
№21 6ч.	«Волшебный цветок» Закреплять навыки лазанья различными способами; развивать функцию равновесия при выполнении упражнений; ловкость и общую выносливость; чувство единства, сплоченности; тренировать дыхательную мускулатуру; создавать эмоционально положительный настрой на занятии используя элементы цветотерапии.	В группе нарисовать «Волшебный цветок»	Обсуждение вместе с детьми смысла и содержания пословиц, поговорок, загадок о природных явлениях, народных примет, сведений из народного календаря;
№22 6ч.	«Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии.	Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;	Организовать посещение цирка;
	Тем: 22		Итого: 112

Планирование событий, праздников, мероприятия

Наименование	Срок	Ответственный
<i>Физкультурные мероприятия</i>		
Овощи	Сентябрь 1 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели младших групп
Секреты здоровья	Сентябрь 2 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели средних групп
Артисты цирка	Сентябрь 3 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели старших групп
Я со спортом дружу и спортсменом быть хочу!	Сентябрь 4 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительных групп
В стране Неболейки	Октябрь 1 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели младших групп
Теремок	Октябрь 2 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели средних групп
День здоровья	Октябрь 3 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели старших групп
Речь, движение, игра	Октябрь 4 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительных групп
Мы веселые ребята	Ноябрь 1 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели младших групп
Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!	Ноябрь 2 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели средних групп
Виртуальная экскурсия на стадион	Ноябрь 3 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели старших групп
В сказку за здоровьем	Ноябрь 4 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительных групп
Путешествие в снежное царство	Декабрь 1 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели младших групп
Игры с Заболейкиной	Декабрь 2 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели средних групп
Зимние игры и забавы	Декабрь 3 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели старших групп
Занимаемся, играем и здоровье укрепляем	Декабрь 4 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительных групп
Возвращение Кая	Январь 3 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели старших групп
Защитники нашего здоровья	Январь 4 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительных групп
Хочу быть здоровым	Февраль 1 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели младших групп
Веселые старты	Февраль 2 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели средних групп
Смотр военных профессий	Февраль 3 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели старших групп
Русские богатыри	Февраль 4 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительных групп
Женский день	Март 1 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели младших групп
В гости к домовенку Кузе	Март 2 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели средних групп
В поисках ключа здоровья	Март	Инструктор по физической культуре,

	3 неделя	воспитатели старших групп
Отправляемся за кладом	Март 4 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительных групп
Айболит спешит на помощь	Апрель 1 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели младших групп
Весна в лесу	Апрель 2 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели средних групп
В гостях у витаминки	Апрель 3 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели старших групп
Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!	Апрель 4 неделя	Инструктор по физической культуре, воспитатели подготовительных групп

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда группы ДОО 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 развивающая предметно-пространственная среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

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

Развивающая предметно-пространственная среда строится 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.

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	4
2.	Комплект для детских спортивных игр	1
3.	Корзина для спортивного инвентаря	2
4.	Флажки разноцветные	80
5.	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного	20

	диаметра)	
6.	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	10
7.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	6
8.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	10
9.	Лабиринт игровой (тоннель соединяющихся липучками)	1
10.	Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 x 60 x 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей)	21
11.	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 2100 шт.)	1
12.	Коврик массажный 25 x 25 см резиновый	2
13.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	1
14.	Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 x 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	31
15.	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
16.	Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные крупногабаритные пластиковые элементы с различным рифлением: 2 дуги диаметром 63 см, 2 дуги диаметром 43 см, Т-образный элемент, доска, горка, соединительные и противоскользящие элементы; для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений)	1
17.	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для	1

	спортивных игр, пластик)	
18.	Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 х 23 х 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 х 4 см)	1
19.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
20.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
21.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	2
23.	Круговая лесенка-балансир (4 секции)	1
24.	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
25.	Комплект из 4 ребристых ковриков 4 цветов	1

Методическое обеспечение Программы

Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2017 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.

6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.

7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.

8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.

9. Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
10. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
11. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.
13. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
16. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+ 2006.
17. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
18. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
20. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
21. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
22. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
24. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
25. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
26. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.