

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

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от 28 августа 2020г.

Утверждена:  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад №5 «Тополек»  
города Кирова Калужской области  
Тимошенко Е.В.



Тимошенко Елена  
Викторовна

Подписано цифровой  
подписью: Тимошенко Елена  
Викторовна  
Дата: 2021.03.15 12:23:16 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
на 2020-2021 учебный год

*составлена на основе Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, М.А. Комаровой, В.В. Гербовой и Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой*

Разработал:  
инструктор по физической культуре  
староста Е.А.

Киров, 2020 год

## **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 разработана в соответствии с: основной образовательной программой дошкольного образования МКДОУ «Детский сад №5 «Тополек» города Кирова Калужской области, в соответствии с введенным в действие Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации "Об утверждении ФГОС дошкольного образования № 1155 от 17 октября 2013 года).

В содержании рабочей программы в соответствие 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 рабочей программы включает в себя задачи по всем возрастным группам. Также указывается продолжительность и количество ООД в каждой возрастной группе. Рабочая 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 устройству, содержанию и организации режима работы ДОО. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013;
- Материально-техническими условиями ДОО,
- Особенности воспитательно-образовательного процесса в ДОО.

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.

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

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b> .....	3
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие .....	3
Принципы и подходы к реализации рабочей Программы .....	10
Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики .....	11
Планируемые результаты освоения Программы (в виде целевых ориентиров) .....	12
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	21
Содержание образования по образовательной области «Физическое развитие» .....	21
Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	31
План работы по взаимодействию с семьей, социум.....	33
Перспективный план работы с родителями .....	35
Система физкультурно-оздоровительной работы .....	37
Оздоровительно – профилактические мероприятия .....	39
<b>3. Организационный раздел</b> .....	41
Учебный план .....	41
Расписание ООД.....	41
Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам.....	42
Планирование. Досуги и развлечения.....	71
Организация предметно-развивающей среды.....	71
Методическое обеспечение .....	74

# 1. Целевой раздел

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МКДОУ «Детский сад №5» разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста 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).

**Рабочая 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-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- Устав ДОУ
- ФГОС ДО

### Цели и задачи реализации рабочей программы

**Цель и задачи** по реализации рабочей 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, проявляя творческие способности.

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

## **Годовые задачи на 2019 - 2020 учебный год**

1. Повысить эффективность здоровьесберегающей деятельности в ДОУ через формирование привычки к здоровому образу жизни и игровой компетентности детей дошкольного возраста.
2. Усилить работу по развитию умственных способностей детей дошкольного возраста посредством формирования элементарных логико – математических представлений по дополнительной программе ДОУ.
3. Продолжить речевое развитие детей дошкольного возраста через использование художественной литературы в различных видах деятельности.
4. Внедрять разнообразные формы сотрудничества педагогов и родителей для успешного решения оздоровительных и воспитательных задач.

## **Принципы и подходы к формированию рабочей 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 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.

## **Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей 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, повышаем уровень физических способностей, стимулируем 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.

## **Целевые ориентиры для реализации рабочей Программы**

### ***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)

### ***2-я 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 закалывающих 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.** Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 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 закаливающих 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 мяча весом 1кг из-за головой (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
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»

#### Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

##### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

##### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

##### Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные игры и упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

### **Подвижные игры**

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

#### **Основные движения**

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

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

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



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

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

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

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

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

## **Спортивные упражнения**

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

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

## **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

## **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

## **Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

## **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение 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; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физи-ческих упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

## 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 Подражательные движения <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна: - коррекционная - оздоровительная - сюжетно-игровая - полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения  Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья	Игра Игровое упражнение Подражательные движения
2. Общеразвивающие упражнения		В ООД по физическому воспитанию: - тематические комплексы - сюжетные - классические - с предметами - подражательный комплекс Физ. минутки Динамические паузы		
3. Подвижные игры				
4. Спортивные упражнения				
5. Активный отдых				
6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения	Дидактические игры,	



			<p>чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</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>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>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 предметами Физ. минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья</p>	<p><i>Утренний отрезок времени</i> 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 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>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Дидактические, сюжетно-ролевые игры</p>

			Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья  Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	
--	--	--	---	--

### **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.
- активизировать семейные спортивные праздники

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

**Перспективный план работы с родителями  
на 2019 - 2020 г.**

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

	старшие группы.	
<b>Январь</b>	<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>
<b>Февраль</b>	<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>
<b>Март</b>	<p>1. Встреча с родителями.</p> <p>2. Доклад – презентация «Знакомство родителей с системой оздоровления культуры здоровья у детей в ДОУ посредством организации открытых мероприятий: занятий, праздников, выставок, фотоматериалов».</p>	<p>1. Побудить интерес родителей, привлекать своих детей к физкультурным упражнениям.</p>
<b>Апрель</b>	<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>
<b>Май</b>	<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
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
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
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
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 рабочей программы

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	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 непосредственной образовательной деятельности

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>1 группа раннего возраста</i>	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
<i>2 группа раннего возраста</i>	1. Ребенок и окружающий мир 9.00 – 9.10 2. Музыка 9.20 – 9.30	1. Развитие речи. Худ. литература 9.00 – 9.10 2. Физкультура 9.20 – 9.30	1. Лепка /конструирование 9.00 – 9.10 2. Физкультура 9.20 – 9.30	1. Развитие речи. Худ. литература 9.00 – 9.10 2. Музыка 9.15 – 9.25	1. Рисование 9.00 – 9.10 2. Физкультура (В)
<i>Младшая группа</i>	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	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	1. Музыка 9.00 – 9.15 2. Математическое развитие 9.25– 9.40 3. Физкультура (В)	1. Рисование 9.00 – 9.15 2. Музыка 9.30-9.45	1. Физкультура 9.00 – 9.15 2. Лепка/ Аппликация 9.25 – 9.40

<b>Старшая группа</b>	1. Развитие речи 8.50 – 9.15 2. Математическое развитие 9.25 – 9.50 3. Музыка 10.05-10.30 4. Физкультура (В)	1. Основы науки и естествознания (ознакомление с миром природы/ ознакомление с предметным и социальным миром) 8.50 - 9.15 2. Физкультура 9.30-9.55 2 половина дня 3. Математическое развитие (доп.) 15.50 – 16.20	1. Занятие с психологом 8.50 - 9.15 2. Развитие речи (основы грамотности) 9.25 – 9.50 3. Рисование 10.00 – 10.25	1. Математическое развитие 8.50 – 9.15 2. Музыка 9.45-10.10	1. Лепка/аппликация 8.50-9.15 2. Физкультура 9.25 – 9.50 2 половина дня 3. Финансовая грамотность
<b>Подготовительная группа I</b>	1. Развитие речи 8.50 – 9.20 2. Музыка 9.30-10.00 3. Рисование 10.00 – 10.30	1. Математическое развитие 8.50 – 9.20 2. Занятие с психологом 9.45 – 10.15 3. Физкультура (В) 2 половина дня 3. Математическое развитие (доп.) 15.50 – 16.20	1. Основы науки и естествознания (ознакомление с миром природы/ ознакомление с предметным и социальным миром) 8.50 – 9.20 2. Музыка 9.30 – 10.00	1. Развитие речи (основы грамотности) 8.50 – 9.20 2. Математическое развитие 9.30 – 10.00 3. Физкультура 15.50 – 16.20	1. Лепка/аппликация 8.50 – 9.20 2. Физкультура 9.55 – 10.25 2 половина дня 3. Финансовая грамотность
<b>Подготовительная к школе группа 2</b>	1. Основы науки и естествознания (ознакомление с миром природы/ ознакомление с предметным и социальным миром) 8.50 – 9.20 2. Физкультура (В) 2 половина дня 3. Финансовая грамотность	1. Лепка/ Аппликация 8.50-9.20 2. Физкультура 10.00-10.30 2 половина дня 3. Математическое развитие (доп.) 15.50 – 16.20	1. Математическое развитие 8.50-9.20 2. Занятие с психологом 9.25 – 9.55 3. Музыка 10.00 – 10.30	1. Развитие речи (основы грамотности) 8.50 – 9.20 2. Математическое развитие 9.30 – 10.00 3. Музыка 10.05 – 10.35 3. 16.25 – 16.50 Кружок по физ-ре	1. Развитие речи 8.50 – 9.20 2. Рисование 9.30 – 10.00 3. Физкультура 10.30 – 11.00

## 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.

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 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.
<b>Тематическое планирование физкультурных занятий на II квартал</b>			
№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 вперёд, кружиться, не теряя равновесие.	6ч.
№10	« Яркие флажки»	Обучение детей ползать на четвереньках лестницу. Привлекать детей к сбору инвентаря.	по скамье, влезать на
<b>Тематическое планирование физкультурных занятий на III квартал</b>			
№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,	4ч.

		сохраняя равновесие , и ходьба по скамье с согласованным движением рук и ног.	
№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» во второй 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.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

### Тематическое планирование физкультурных занятий во второй младшей группе

№ ООД Кол-во часов	Тема и программное содержание ООД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Колобок» Формировать навык 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.	Лепка по русской народной сказке «Колобок»; повторить знания о форме ( круг, квадрат) предмета, цвете (красный, синий, жёлтый).	Чтение сказки «Колобок»; обыгрывание сказки «Колобок»
№2 6ч.	Целевая прогулка на полянку Вызвать у детей интерес, научить ходить в	Беседа «Как вести себя на полянке»	Погоулять в парке, понаблюдать за осенними изменениями в

	коллективе, парами. Приобщать детей к здоровому образу жизни ; формировать культурно - гигиенических навыков		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; воспитывать чувство партнёрства.	Динамическая пауза «Листочки»	Хождение босиком по пробкам, катание палочек, сбор мелких предметов ногами
№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 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.	Разучивание физминуток: «Птичка-невеличка», «Птичка»; Пальчиковая гимнастика: «Сорока-Белобока», « Мальчик пальчик»;	Дидактическая игра: «Подбери по цвету»; упражнение на дыхание «Перышко»;
№11	«Игрушки»	Музыкально-дидактическая	Чтение и

6ч.	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.	игра «Узнай, кто спрятался»	заучивание стихов А. Барто из серии «Игрушки» Наблюдение за котом, составление макета зоопарка из игрушечных животных дидактическая игра «Кто, что делает?»
№12 6ч	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.	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.	Рассматривание куклы, игровые действия с ней; заучивание стихотворения	Игровое общение в игровых ситуациях;



	<p>Закреплять умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать дружелюбие. Поощрять речевую активность (Коммуникация)</p> <p>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.</p>		
№14 4ч.	<p>«Курочка Ряба»</p> <p>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».</p>	<p>Рассматривание с детьми игрушки «Курочки»; Игра «Наседка и цыплята»</p> <p>Песня «Вышла курочка гулять»</p>	<p>Чтение и драматизация сказки «Курочка Ряба»</p>
№15 6ч.	<p>С Обручем</p> <p>Познакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить 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</p>	<p>Знакомство с обручем, Беседа, рисование «Весёлые колечки»</p>	<p>Прогуляться с детьми по территории детского сада и обратить внимание на оформление участков к</p>

	взаимоотношения со сверстниками.		
№16 4ч	«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	Один, много, ни одного; цвета: синий, зелёный, красный, жёлтый; ориентировка в пространстве;	Отвечать на вопросы полным предложением.
№17 4ч.			
№18 4ч.	Улица «В гости к зайцу» Задачи: Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. Формировать у детей здоровьесберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях (прыгать, мягко приземляться; бегать легко). В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать выразительность движений и чёткость действий по сигналу.	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».	Ситуативный разговор «Почему дети болеют?»
№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 подурачимся»; 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**

№ ООД 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 упали»; «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 на ипподром	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	Беседа на тему «Правильная осанка»	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и

	профилактике и коррекции плоскостопия, развивать выносливость и терпение. Учить детей простым упражнениям самомассажа. Развивать творческое воображение, активизировать положительные эмоции ребёнка.		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 физического состояния ребёнка (здоровье). Развивать речевую активность (Коммуникация)	Конструирование из бумаги на тему «Космос»	Просмотр мультфильмов, иллюстраций о космонавтах
№8 6ч.	«Спортивный магазин» Совершенствовать двигательные навыки, выполнять разные варианты упражнений с предметами и на них, обогащать двигательный опыт детей. Развивать ловкость, быстроту, чувство ритма,	Просмотр фрагмента кинофильма «Пеппи – длинный чулок»	Отгадывание загадок о цветах

	<p>ориентироваться в пространстве, активизировать творческие способности детей. Создавать эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.</p>		
№9 4ч.	<p>«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</p>	Консультация «Организация подвижных игр на прогулке»	Папка- передвижка «Чем занять ребёнка во время прогулки»
№10 6ч.	<p>«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</p>	Д/и «Найди по цвету»- закрепление цвета, ориентировка в пространстве	Изготовление из картона «Руль»
№11 6ч.	<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</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>

	подвижных игр (безопасность)		
№12 6ч.	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)	Подвижные игры : с бегом; «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»	Посетить музей декоративно-прикладного искусства;
№13 6ч.	С большим мячом Совершенствовать умение выполнять упражнения с предметами, проводить подготовительную работу к кувырке. Отрабатывать навык прыжка через скакалку. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу разными способами, закреплять умение перестраиваться двойками. Воспитывать умение играть дружно, развивать ловкость, развивать быстроту в беге. ОРУ с верёвками.	Индивидуальная работа по развитию движений: прыжки через скакалку, перебрасывание мяча в парах	Использование трудовых поручений в семье
№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	- 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	Рассказы из личного опыта родителей на тему: «Представление о здоровье и здоровом образе жизни»

	двигательные задачи. Воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий.	др.	
№15 бч.	«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 бч.	«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 бч.	С мячами Продолжать учить подтягиваться по скамье на животе, выполнять прыжки 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.	Работа по развитию основных движений в утренние часы: прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу.	Беседы « Почему мы закаляемся», « Как правильно одеваться на прогулку зимой»



№18 4ч.	«Цирк» Упражнять в беге, прыжках вверх; учит 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 ползание по скамейке, способствовать развитию координации, умению быстро реагировать на сигнал; совершенствовать прыжок в длину с места функцию дыхания.	Загадывание загадок на тему транспорта	Прогулка «Наша улица».показать движения транспорта на перекрестке. 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

№ ООД Кол- во часо в	Тема и программное содержание ООД	Взаимодействие 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, прыжках с продвижением вперёд на одной ноге, лазанье по лестнице одноимённым способом. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепляем умения детей в расстановке и уборке оборудования ( труд). Поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности (коммуникация)	Индивидуальная работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом	
№3	«Первое путешествие» улица	Беседа «Поведение во	Рассматривание,

4ч.	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 (Коммуникация).	время путешествия»	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 (Здоровье). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие ( социализация)	На улице играть в игру «Многоборцы» - игра-соревнование	Выполнять упражнение «Сумей сесть»
№5 6ч.	«Прогулка в лес» Закреплять знания детей о диких животных (Познание), 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 (Здоровье), вызвать интерес занятиям физическими упражнениями.	Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочке покажем...»	Игра «Закончи предложение» У волчицы родились...
№6 4ч.	Интегрированное занятие- «Стройная ёлочка- зелёная иголочка» Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения ( ходьбы	В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель.	Отгадывание загадок про диких животных.

	и бега )в строю ( парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки.	Рисунки вывешиваются на стенд.	
№7 6ч	«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 (Познание). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (Коммуникация). Проговаривание текста слов подвижной игры (Чтение художественной литературы). Укрепление здоровья детей (здоровье).	Индивидуальная работа в утренние часы: «подбрось- поймай»- игровое упражнение	Выучить загадку о мяче
№8 4ч.	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 использовании спортивного инвентаря (безопасность). Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря.	Провести беседу и выяснить каких рыб, птиц и зверей знают дети. Игра «Рыбы, птицы, звери».	Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве
№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 (Познание). Развивать эмоции при проведении игр- эстафет	На прогулке народные игры ( русские)	Папка передвижка «Как заинтересовать детей игрой».
№10 4ч.	С использованием лечебной гимнастики	Индивидуальная работа с детьми в утренние часы:	В беседах уточнять представления ребёнка о

	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 (Труд).	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	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 отталкиваясь; бегать с ускорением, играть в народные игры. Воспитывать честность смелость.	Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой»	- построить из снега горку на участке; - посетить снежный городок, полюбоваться 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 нашего города, района округа. Формировать у детей двигательные умения и физические качества через физические упражнения и игры. Способствовать укреплению здоровья через навыки самомассажа.	Активизировать словарь детей, дать новые понятия: спортивное сооружение, аллея славы, олимпийские резервы.	Беседы о видах спорта, спортсменах, рассматривание иллюстраций.
№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»,	Разучивание загадок Релаксационное упражнение для снятия напряжения «Солнечный лучик»	Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок», «прямая линия», «волнистая линия», «пунктирная линия», «ломаная линия».

	«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 видеофильмов 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 не большие 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 отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета; развивать пластичность у девочек, силовые качества у мальчиков; улучшать координацию движений, быстроту реакций, ловкость.	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;
№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,	Беседа по лексической теме, рассматривание иллюстраций, слайдов.	

	пружинистому отталкиванию и мягкому приземлению; умению лазать различными способами; развивать выносливость, мышечную силу, равновесие, вестибулярный аппарат; расширять активный и пассивный словарь.		
№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

№ ООД Кол- во часов	Тема и программное содержание ООД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	С мячами Совершенствовать двигательные умения и навыки ( в прыжках с продвижением вперед, в ползании, отбивании мяча змейкой); развить гибкость и координацию движений при выполнении ОРУ с резиновым мячом (20);	Индивидуальная работа с детьми: -отбивание мяча с продвижением вперед; - отбивание мяча с продвижением вперед змейкой	Папка передвижка «Физическое развитие детей 6 – 7 лет»



	<p>формировать навыки безопасного поведения при выполнении основных движений (безопасность). Побуждать детей к оценке и самооценке действий и поведения сверстников (социализация).</p>		
№2 4ч.	<p>«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 (здоровье); содействовать развитию координации движений, вниманию, коммуникативности. Стимулировать проявление любознательности. Активизация мышления детей через отгадывания загадок ( познание).</p>	<p>Индивидуальности работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом Беседа «Животные Африки»</p>	<p>Просмотр мультфильмов про животных Африки</p>
№3 6ч.	<p>«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 (коммуникация).</p>	<p>Беседа «Поведение во время путешествия»</p>	<p>Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья, проговаривание погодных условий.</p>
№4 4ч.	<p>С гимнастической палкой Учить выполнять метание набивного мешочка (масса 200г.) в вертикальную цель правой и левой рукой. Продолжать учить выполнять</p>	<p>На улице играть в игру «Многоборцы» - игра-соревнование</p>	<p>Выполнять упражнение «Сумей сесть»</p>

	<p>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(здоровье). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие(социализация).</p>		
№5 4ч.	<p>«Прогулка в лес» Закреплять знания детей о диких животных (Познание);, 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 (здоровье), вызвать интерес к занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочки покажем.....»</p>	<p>Игра «Закончи предложение» У волчицы родилась.....</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 4ч.	<p>Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамье на</p>	<p>Индивидуальная работа в утренние часы:</p>	<p>Беседа с родителями «Безопасность на улице»</p>

	<p>носок, 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 (Познание). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (Коммуникация).</p>	<p>- Ходьба по медвежьи; -Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом - Прыжки в длину.</p>	
№ 8 4ч.	<p>«В гостях у Пеппи длинный чулок» Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Тренировка упражнений с движениями под стихотворный текст. Развивать умение действовать в коллективе (социализация). Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желание заниматься спортом. Формировать правильное дыхание (здоровье). Развивать фонематический слух (коммуникация).</p>	<p>Провести беседу и выяснить какие цветы они знают; Разучить логоритмическую гимнастику.</p>	<p>Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве</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</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>

	животе, подтягиваться двумя руками. В подвижной игре развивать товарищество, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физической деятельности.		
№10 4ч.	«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 умение координировать движения рук с речью и музыкой. Формирование правильной осанки. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физической деятельности.	Разучивание пальчиковой гимнастики	Отгадывание загадок о диких животных
№11 6ч.	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	Провести беседу о конькобежном виде спорта. Что необходимо для занятий конькобежным спортом?	На выходных катание с детьми на коньках в ФОКЕ
№12 4ч.	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.	Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта.	Ситуативный разговор «Какие упражнения тренируют силу мышц ног (рук, спины)».

	Отрабатывать навык напрыгивания на гимнастическую скамья; лазанье по гимнастической скамье одноимённым способом. Активизация мышления через выполнение ОРУ с мячом – ёжиком. Формировать навык безопасного поведения в подвижных играх.		
№13 бч.	На свежем воздухе Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъёма «лесенкой»	Беседа: Как оценить собственное здоровье и самочувствие».	Погулять 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 для чемпионов);
№14 бч.	«Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость, сила, красота!» Закреплять умение участвовать в играх с элементами соревнования, способствующих развитию психофизических качеств, умению ориентироваться в пространстве. 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.	- повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению; -педагогическая ситуация : «Осторожно лекарство!» - формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях способах поведения в них.	Папка- передвижка «Игры вместо лекарств»
№15 бч	Игры – эстафеты Закреплять навыки ходьбы «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Упражнять в беге с остановкой на звуковой сигнал с	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух». Формировать знания детей о рациональном питании, закаливании, двигательной активности.	Организовать с ребенком серию бесед о правилах безопасной жизни (дома, на улице – общение с незнакомыми людьми, животными).

	<p>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>		
№16 бч.	<p>На свежем воздухе Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъёмов, поворотов, Продолжать учить спуску и подъёму на склон.</p>	<p>Беседа- рассуждение «Я – спортсмен»;</p>	<p>Поиграть с детьми в подвижные игры</p>
№17 бч	<p>«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.</p>	<p>Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт);</p>	<p>Просмотреть и обсудить информацию из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звёздных войнах;</p>
№18 бч	<p>«Хлеб» Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, ходьбе спиной вперёд. Продолжать учить выполнять упражнение «Тачки». Совершенствовать навык</p>	<p>Разучить пословицы и поговорки о труде;</p>	<p>Понаблюдать за весенними изменениями в природе;</p>

	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 вперед. Продолжать учить образовывать уменьшительно – ласкательные формы существительных. Развивать мыслительные процессы.		
№19 6ч.	Сюжетно –игровое «Самый сильный и ловкий» Учить разнообразно и уверенно выполнять различные действия с мячом; упражнять в беге с преодолением различных препятствий.	Проведение физкультминутки «Чтобы сильным стать и ловким»;	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;
№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

Месяц	Вторая группа ясельного возраста Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«Мы весёлые ребята»	«В гости к солнышку»	«Айболит в гостях у детей»	«Мы со спортом дружим»
Октябрь	«Мишка на прогулке»	«В гости к Лисе»  Прогулки – походы на участок	«Спортивный огород» соревнования между детьми старших групп	«Весёлые старты»
Ноябрь	<b>Неделя здоровья</b>			
Декабрь	«Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг-скок»)	«Поиски Колобка»	Подвижные игры с элементами спортивных игр	«Будь готов и будь здоров»
Январь	<b>Неделя здоровья</b>			
Февраль	«Путешествие на самолётиках»	«Бравые солдаты»	«Дружная спортивная семья»- с родителями	«А ну-ка, папы»- с родителями
Март	« Приключение зайчат»	«Путешествие к бабушке»	Квест – игра «Поиски средств пожаротушения»	«Мяч капитану»
Апрель	<b>Неделя здоровья</b>			
Май	«Мы едем, едем в далёкие края»	«Волшебный листок»	«Весёлые старты» с детьми д. с. №1 «Сказка»	«Школа разведчиков» спортивная квест - игра

### Организация предметно-развивающей среды

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



содержательно-насыщенной, развивающей;

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

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

№	Наименование оборудования	Количество
<b>Для физкультурного зала</b>		
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	1
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 диаметра)	20
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 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей)	1

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)	1
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 спортивных игр, пластик)	1
18.	Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 x 23 x 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 x 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 рабочей Программы

Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 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.