

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 38  
Фрунзенского района Санкт - Петербурга

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол №1 от 29. 08. 2024 г.



Елена Игоревна  
Глухова  
я подтверждаю  
этот документ  
своей  
**ТВЕРЖДЕНИЕ**  
руководитель ГБДОУ \_\_\_\_\_ Глухова Е.И.  
2024-09-01 13:35  
Приказ № 67 от 29. 08. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
по реализации ОО «Физическое развитие»  
на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации: 2024-2025уч /год (1 год)  
Разработал: Иванова Надежда Николаевна  
*Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории*

Санкт – Петербург  
2024

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>страница</b>
	<b>Введение</b>	3
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	7
1.4.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста 3-7 лет	7
1.5.	Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»	14
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	16
<b>2.</b>	<b>Содержательный отдел</b>	22
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста 3-7 лет	22
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	25
2.2.1	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	26
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	30
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	34
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	41
2.3.	Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	49
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	50
2.4.1.	Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ	51
2.4.2.	Средства реализации рабочей программы	56
2.4.3.	Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	57
2.5.	Взаимодействие педагогов	59
2.6.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	62
2.7.	Способы и направления поддержки детской инициативы	64
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»	64
2.9.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	72
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	73
3.1.	Особенности организации РППС	73
3.2.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»	76
3.3.	Комплексно - тематическое планирование по физической культуре для детей 3-7 лет	78

## ВВЕДЕНИЕ

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

**Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:**

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 5].

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы.

Содержание и планируемые результаты реализуемых в ДОУ образовательных программ должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

**В целевом разделе** Программы представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения программы на каждом этапе дошкольного возраста, а также на этапе завершения освоения Программы; подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов.

**Содержательный раздел** программы включает задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию для всех возрастных групп обучающихся. В нем представлены описания вариативных форм, способов, методов и

средств реализации Программы; особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик и способов поддержки детской инициативы; взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся; направления и задачи коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста различных целевых групп.

**Организационный раздел** Программы включает описание организации развивающей предметно-пространственной среды; материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

### **Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений**

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – Федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОУ – дошкольное образовательное учреждение

ДОО - дошкольная образовательная организация

РФ – Российская Федерация

ФГОС ДО – Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

## **1.Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре определяет содержание образовательной деятельности ДОУ в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие обучающихся ДОУ в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена на основании Образовательной программы дошкольного образования (далее – Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга. С учётом Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 гола)

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ. «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. с изменением и дополнением от 28.02.2023г.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО);
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
5. Образовательная программа ГБДОУ детский сад №38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, утверждённая на педсовете (протокол № 1 от 29.08. 2024г., приказ № 67);
6. Устав ДОУ.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте 3-7лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора по физической культуре предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке.

**Срок реализации рабочей программы:** сентябрь 2024 - май 2025 года

### 1.2 Цели и задачи по реализации рабочей программы

<b>Цель:</b>	- создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие
--------------	---

	ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.
<b>Задачи:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;</li> <li>- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;</li> <li>- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;</li> <li>- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;</li> <li>- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;</li> <li>- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;</li> <li>- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей</li> </ul>

### 1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

***Принцип учёта ведущей деятельности:***

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:***

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

***Принцип амплификации детского развития***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

***Принцип единства обучения и воспитания***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

### ***Принцип преемственности образовательной работы***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. Рабочая программа в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

### ***Принцип сотрудничества с семьей:***

- реализация Рабочей программы в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

### ***Принцип здоровьесбережения:***

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

## **1.4 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация рабочей программы ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в ДОУ опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

### **Возрастные характеристики развития детей младшего дошкольного возраста**

#### **3-4 лет**

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100 см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. Продолжается рост и развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

**Органы дыхания.** Просветы дыхательных путей ещё максимально узкие. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями. Дыхание детей 3-4 лет поверхностное и значительно более частое. Емкость легких в дошкольников 3-4 лет составляет всего около полулитра. Такие особенности приводят к не очень хорошей вентиляции легких, чтобы избежать застойных явлений в легочной ткани, детям нужна физическая активность на свежем воздухе.

**Сердечно – сосудистая система.** Но нервная регуляция миокарда 3-х летнего малыша несовершенна, поэтому он легко сбивается с ритма. При интенсивной или длительной нагрузке сердце быстро устает. Поэтому младшему дошкольнику нужна перемена занятий, в этом случае миокард быстро восстанавливается.

**Костная ткань** еще только строится. Нужно помнить, что особенности костей и связочного аппарата ребенка не позволяют давать ему сверхсильные или сверх длительные нагрузки.

У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит **дальнейшее развитие памяти**, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности.

**Развивается воображение:** ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить. Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

**Формирование двигательных навыков и умений** продолжается на основе *подражания*. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

**Моторика рук.** Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Ребенок способен приобрести такие нравственно-волевые качества личности, как способность не пугаться трудностей, умение мобилизовать свои усилия для достижения цели, помогать другим, соблюдать очередность, правила игры.

### **Возрастные характеристики развития детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела- 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес - рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4—5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5 - 6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2—3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 - 1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4—5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится

тревожным сон. Все это — результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечно-сосудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4—5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.** Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45—50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### **Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

Возраст 5-7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 -107 см, а

масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста -0,5 см.

Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии.

**Развитие опорно-двигательной системы** (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Позвоночный столб ребенка 5—6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. При излишней массе тела, избыточной и неравномерной нагрузке, связанной с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, осанка ребенка нарушается и может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки. Может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

У детей 5—6 лет наблюдается незавершенность *строения стопы*. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

**В развитии мышц** выделяют несколько этапов, среди которых — возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Важно уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

Происходят большие изменения **высшей нервной деятельности**. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий.

Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

**Развитие сердечно-сосудистой системы.** К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

**Развитие дыхательной системы** характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

**Двигательная деятельность** ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений. Выполняют их более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных движений к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия и координации. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

### **Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно.

Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

#### **Проявления в психическом развитии:**

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

**Развитие опорно-двигательной системы** (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития **костно-мышечной системы** и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются **высокой двигательной активностью**, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

### **1.5 Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

#### **К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье. [1, стр. 11-12].

#### **К пяти годам:**

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации
- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу. [1, стр. 13-15].

#### **К шести годам:**

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно – нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов.
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и др.), правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 15-17];

#### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно – нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 17-19].

### **1.6 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка,

составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 19].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОУ.

**Педагогическая диагностика:**

- совокупность приемов и контроля оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, совершенствование образовательных программ и методов педагогического воздействия;

**Специфика:**

- планируемые результаты заданы как целевые ориентиры;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для сравнения достижений детей с установленными требованиями;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестации воспитанников.

Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принято на педагогическом совете ДОУ (Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.)

**Педагогическую диагностику следует проводить, начиная с младшего дошкольного возраста до старшего дошкольного возраста.**

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ДОУ детский сад № 38 проводится Инструктором по физической культуре, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

*Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»*

*Петренкина Н.Л. «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста»*

**Задачи:**

1. Индивидуализация образования;
2. Оптимизация работы с группой детей.

**Характеристика контингента детей, участвующих в реализации  
Рабочей программы.**

На 2024-2025 учебный год всего 8 групп общеразвивающей направленности.

**Из них по возрасту:**

2 младшая группа с 3 до 4 лет		Средняя группа с 4 до 5 лет		Старшая группа С 5 до 6 лет		Подготовительная группа с 6 до 7 лет	
Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во групп	Кол-во человек	Кол-во групп	Кол-во человек
2	37	2	45	2	30	2	37

### Характеристика по гендерной принадлежности:

2 младшая группа с 3 до 4 лет		Средняя группа с 4 до 5 лет		Старшая группа С 5 до 6 лет		Подготовительная группа с 6 до 7 лет	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
20	17	21	24	16	14	18	19

Итого: Количество детей - 149, из них мальчиков - 75, девочек - 74

### Характеристика пояснения педагогической диагностики

№ п/п	Периодичность проведения педагогической диагностики	Методы	Наблюдение
1.	2 раза в год. <i>Стартовая</i> – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу. <i>Финальная</i> – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы	1. Наблюдение; 2. Беседы; 3. Анализ продуктов детской деятельности; 4. Специальные диагностические ситуации	1. Ориентировка в пространстве – строевые упражнения; 2. ОРУ – счёт. Ритм, темп, выполнение по образцу, мелкая моторика; 3. ОВД – освоение техники основных движений, координация, равновесие; 4. Развитие физических качеств – основа формирования двигательных навыков; 5. Подвижные игры – морально- волевые качества; 6. Работоспособность – удержание внимания, интерес к двигательной деятельности.

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в диагностические карты (см. таблицы ниже)

#### 1. Педагогические наблюдения

Педагогическое тестирование основных движений, спортивных игр и упражнений.

№ п/п	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
1.	Ориентировка в пространстве
2.	ОРУ
<b>Основные движения</b>	
3.	Прыжки



**Карта развития:**

1. Результаты наблюдения - качественные показатели;
2. Результаты специально организованного тестирования – количественные показатели.

**Пояснения к таблице:**

1. В таблице проставляем (+) навык сформирован (умеет), и закрашиваем квадратик «Зелёным» цветом;
2. В таблице проставляем (+/-) навык в стадии формирования и закрашиваем квадратик «Жёлтым» цветом;
3. В таблице проставляем (-) навык не сформирован и закрашиваем квадратик «Красным» цветом;

**Анализ результатов  
Диагностическая карта №3  
Педагогические наблюдения  
на начало 2024-2025 учебного года**

Диагностическая карта  
группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Группа Кол-во детей	Ориентировка в пространстве			ОРУ			Основные движения												П / игры		
								Прыжки			Ползание лазанье			Равновес ие			Бросание ловля метание					
		НС	СФ	С	Н	С	С	Н	С	С	Н	С	С	Н	С	С	Н	С	С	Н	С	С
1.	Мл. А 20 детей																					
2.	Мл. Б 17 детей																					
3.	Ср. А 22 детей																					
Итого: 70 детей на начало уч. года (считается в %)																						

**Анализ результатов  
Диагностическая карта №4  
Педагогические наблюдения  
на начало и конец 2024-2025 учебного года**

Диагностическая карта  
группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Группа Кол-во детей	Ориентировка в пространстве			ОРУ			Основные движения												П / игры		
								Прыжки			Ползание лазанье			Равновес ие			Бросание ловля метание					

		НС	СФ	С	Н С	С Ф	С																
1.	Мл. А 20 детей																						
2.	Мл. Б 17 детей																						
3.	Ср. А 22 детей																						
<b>Итого: 70 детей на начало уч. года (считается в %)</b>																							
<b>Итого: 70 детей на конец уч. года (считается в %)</b>																							



**Анализ результатов по работе с диагностическими картами производится по формуле и все результаты записываются в таблицы.**

Формула для расчетов уровней:

$$W = \frac{(V2 - V1) \times 100\%}{V1} \text{ Или } W = \frac{V2 \times 100\%}{V1}$$

1. W- прирост показателей темпов в %;
2. V1- исходный уровень (средний по группе);
3. V2- конечный уровень (средний по группе)

**Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

№ п/п	Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1.	До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
2.	8 -10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
3.	10 -15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4.	Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

**2. Содержательный раздел**

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОУ в соответствии с ФГОС ДО, ФОП, образовательной программой ДОУ, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

**2.1 Задачи физического развития детей дошкольного возраста**

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни. [1, с. 131].

### **Задачи образовательной деятельности в области физическое развитие**

<b>Задачи физического развития детей 3-4 лет</b>	<b>Задачи физического развития детей 4-5 лет</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;</li> <li>- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;</li> <li>- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;</li> <li>- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;</li> <li>- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;</li> <li>- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;</li> <li>- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;</li> <li>- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.</li> </ul>
<b>Задачи физического развития детей 5-6 лет</b>	<b>Задачи физического развития детей 6-7 лет</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;</li> <li>- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;</li> <li>- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;</li> <li>- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;</li> <li>- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;</li> <li>- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;</li> <li>- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;</li> <li>- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;</li> <li>- формировать осознанную потребность в двигательной активности;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;</li> <li>- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;</li> <li>- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</li> <li>- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</li> </ul>
---	--

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие **формы организации двигательной деятельности:**

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

**и типы занятий:**

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное

- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

## **2.2 Содержание образовательной деятельности**

Рабочая программа направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

### 2.2.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления);</li> <li>- на носках;</li> <li>- высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу;</li> <li>- парами друг за другом, в разных направлениях;</li> <li>- с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);</li> <li>- по наклонной доске;</li> <li>- в чередовании с бегом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;</li> <li>- по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске;</li> <li>- перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;</li> <li>- по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом;</li> <li>- с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</li> <li>- на носках, с остановкой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа;</li> <li>- по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии;</li> <li>- со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках;</li> <li>- в чередовании с ходьбой;</li> <li>- убегание от ловящего, ловля убегающего;</li> <li>- бег в течение 50 - 60 сек;</li> <li>- быстрый бег 10 - 15 м;</li> <li>- медленный бег 120 - 150 м</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади;</li> <li>- прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;</li> <li>- ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;</li> <li>- скатывание мяча по наклонной доске;</li> <li>- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях;</li> <li>- произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога;</li> <li>- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его;</li> <li>- бросание мяча о землю и ловля его;</li> <li>- бросание и ловля мяча в парах;</li> <li>бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м;</li> <li>- метание вдаль;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку;</li> </ul>
<b>Упражнения в ползании и лазанье.</b>		<b>Упражнения в прыжках.</b>		<b>Строевые упражнения:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);</li> <li>- по гимнастической скамейке, за катящимся мячом;</li> <li>- проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);</li> <li>- ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;</li> <li>- влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;</li> <li>- подлезание под дугу, не касаясь руками пола</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух и на одной ноге;</li> <li>- на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;</li> <li>- через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);</li> <li>- в длину с места (не менее 40 см);</li> <li>- через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>- через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);</li> <li>- спрыгивание (высота 10 - 15 см),</li> <li>- перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;</li> <li>- перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</li> </ul> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>				
<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>	<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>	<b>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b>	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>	
- поднятие и опускание прямых	- потягивание, приседание,	- поднятие и опускание ног,	разученные на музыкальных	

<p>рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекладывание предмета из одной руки в другую;</li> <li>- хлопки над головой и перед собой;</li> <li>- махи руками;</li> <li>- упражнения для кистей рук</li> </ul>	<p>обхватив руками колени;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед и в стороны;</li> <li>- сгибание и разгибание ног из положения сидя;</li> <li>- поднимание и опускание ног из положения лежа;</li> <li>- повороты со спины на живот и обратно</li> </ul>	<p>согнутых в коленях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседание с предметами, поднимание на носки;</li> <li>- выставление ноги вперед, в сторону, назад</li> </ul>	<p>занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</p>
---	---	---	--

### Подвижные игры

Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
<p>«Бегите ко мне», «В лес к медведю», «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Догони мяч», «Лиса и птички», «Лохматый пёс»,</p>	<p>«Маленькие зайки», «Поймай комара», «Воробышки и автомобили», По ровненькой дорожке», «С</p>	<p>«Мыши водят хоровод», «Проползи – не задень», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»</p>	<p>«Весёлый мяч», «Попади в круг», «Снежки», «Салют», «Догони мяч»</p>	<p>«Солнышко и дождик», «Цветные автомобили», «Коршун и птенчики», «Найди своё место», «Найди, что спрятано»,</p>

«Огуречик», «Кто быстрее», «Карусель», «Собачка Жучка»	кочки на кочку»			«Быстро возьми – быстро положи», «Угадай, чей голосок»
<b>Спортивные упражнения</b>				
Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.				
<i><b>Катание на санках:</b></i>		<i><b>Ходьба на лыжах</b></i>		<i><b>Катание на трехколесном велосипеде</b></i>
по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.		по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.		по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
<b>Формирование основ здорового образа жизни:</b>				
Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).				
<b>Активный отдых.</b>				
<i><b>Физкультурные досуги:</b></i>			<i><b>Дни здоровья</b></i>	
досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.			в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДООУ (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.	

### 2.2.2 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре. Показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа;</li> <li>- на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;</li> <li>- перешагивая предметы;</li> <li>- чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону;</li> <li>- со сменой ведущего;</li> <li>- в чередовании с бегом, прыжками;</li> <li>- приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте;</li> <li>- с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</li> <li>- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;</li> <li>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;</li> <li>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;</li> <li>- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;</li> <li>- ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;</li> <li>- кружение в одну, затем в другую</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени;</li> <li>- обегая предметы;</li> <li>- на месте;</li> <li>- бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;</li> <li>- в парах;</li> <li>- по кругу, держась за руки;</li> <li>- со сменой направляющего, меняя направление движения и темп;</li> <li>- непрерывный бег 1 - 1,5 мин;</li> <li>- пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза;</li> <li>- медленный бег 150 - 200 м;</li> <li>- бег на скорость 20 м;</li> <li>- челночный бег 2х5 м;</li> <li>- перебегание подгруппами по 5 - 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см;</li> <li>- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;</li> <li>- прокатывание обруча друг другу в парах;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;</li> <li>- бросание и ловля мяча в паре;</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу в кругу;</li> <li>- бросание мяча двумя руками из-</li> </ul>

за спиной)	<p>сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</p> <p><i>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</i></p>	<p>человек с одной стороны площадки на другую;</p> <p>- бег враспынную с ловлей и увертыванием</p>	<p>за головы стоя;</p> <p>- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;</p> <p>- отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;</p> <p>- подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;</p> <p>- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;</p> <p>- бросание вдаль;</p> <p>- попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м</p>
<b>Упражнения в ползании и лазанье.</b>	<b>Упражнения в прыжках.</b>	<b>Строевые упражнения:</b>	
<p>- ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>- проползание в обручи, под дуги;</p> <p>- влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;</p> <p>- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;</p> <p>- подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком</p>	<p>- прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой;</p> <p>- подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;</p> <p>- перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см);</p> <p>- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;</p> <p>- прыжки в длину с места;</p> <p>- спрыгивание со скамейки;</p> <p>- прямой галоп;</p> <p>- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой</p>	<p>- построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную;</p> <p>- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;</p> <p>- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;</p> <p>- из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;</p> <p>- повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении</p>	

### Общеразвивающие упражнения

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

<i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</i>	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);</li> <li>- перекладывание предмета из одной руки в другую;</li> <li>- сгибание и разгибание рук, махи руками;</li> <li>- сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;</li> <li>- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;</li> <li>- повороты головы вправо и влево, наклоны головы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;</li> <li>- поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;</li> <li>- поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках</li> </ul>	<p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.</p> <p><b>Рекомендуемые упражнения:</b>                      ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по</p>

			кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.
--	--	--	---

### Подвижные игры

Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх. Поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре)

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
«Зайцы и волк», «Хитрая лиса», «Лиса и куры», «Лохматый пёс», «Зайцы и волк», «Осень», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Огуречик», «Медведь», «Догони мяч»,	«Поймай комара», «По дорожке на одной ножке», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Зайцы и волк»	«Мыши водят хоровод», «Сова», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Не задень», «Лиса в курятнике»	«Весёлый мяч», «Мы с мячом идём играть», «Подбрось – поймай», «Съедобное – не съедобное», «Снежки»	«Лётчики, на аэродром», «Бездомный заяц», «Трамвай», «Найди пару», «Найди свой домик», «Узнай, кто позвал», «Найди, где спрятано», «Птички в гнёздышках»

### Спортивные упражнения

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

<i>Катание на санках:</i>	<i>Ходьба на лыжах</i>	<i>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате</i>
подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.	скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".	по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

### **Формирование основ здорового образа жизни:**

Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.  
Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

### **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

#### ***Физкультурные досуги:***

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

#### ***Дни здоровья***

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

### ***2.2.3 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет***

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу.

Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения

со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

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

<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычным шагом,</li> <li>- на носках, на пятках,</li> <li>- с высоким подниманием колен,</li> <li>- приставным шагом в сторону (направо и налево),</li> <li>- в полуприседе,</li> <li>- мелким и широким шагом,</li> <li>- перекатом с пятки на носок,</li> <li>- гимнастическим шагом,</li> <li>- с закрытыми глазами 3 - 4 м;</li> <li>- ходьба "змейкой" без ориентиров;</li> <li>- в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> <li>- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;</li> <li>- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;</li> <li>- пробегание по скамье;</li> <li>- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;</li> <li>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);</li> <li>- приседание после бега на носках, руки в стороны;</li> <li>- кружение парами, держась за руки;</li> <li>- "ласточка".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;</li> <li>- бег с пролезанием в обруч;</li> <li>- с ловлей и увертыванием;</li> <li>- высоко поднимая колени;</li> <li>- между расставленными предметами;</li> <li>- группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;</li> <li>- в заданном темпе, обегая предметы;</li> <li>- мелким и широким шагом;</li> <li>- непрерывный бег 1,5 - 2 мин;</li> <li>- медленный бег 250 - 300 м;</li> <li>- быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;</li> <li>- челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м;</li> <li>- пробегание на скорость 20 м;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);</li> <li>- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;</li> <li>- прокатывание набивного мяча;</li> <li>- передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;</li> <li>- отбивание мяча об пол на месте 10 раз;</li> <li>- ведение мяча 5 - 6 м;</li> <li>- в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;</li> <li>- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и</li> </ul>

		- бег под вращающейся скакалкой;	другие); - перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; - перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину
<b><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></b>	<b><i>Упражнения в прыжках.</i></b>	<b><i>Строевые упражнения:</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени),</li> <li>- ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м),</li> <li>- "змейкой" между кеглями;</li> <li>- переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;</li> <li>- ползание на животе;</li> <li>- ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;</li> <li>- ползание на четвереньках по скамейке назад;</li> <li>- проползание под скамейкой;</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь;</li> <li>- на одной ноге;</li> <li>- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;</li> <li>- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;</li> <li>- перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;</li> <li>- спрыгивание с высоты в обозначенное место;</li> <li>- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;</li> <li>- подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;</li> <li>- на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;</li> <li>- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);</li> <li>- прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;</li> <li>- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>- перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;</li> <li>- размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;</li> <li>- повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком;</li> <li>- ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- в высоту с разбега; в длину с разбега;</li> <li>- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);</li> <li>- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;</li> <li>- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку</li> </ul>	
--	---	--

### Общеразвивающие упражнения

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

Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной).

Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

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

<i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</i>	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно);</li> <li>- махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя;</li> <li>- перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;</li> <li>- поднятие рук со сцепленными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;</li> <li>- наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево;</li> <li>- поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приседание, обхватывая колени руками;</li> <li>- махи ногами;</li> <li>- поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;</li> <li>- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место</li> </ul>	<p>педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.</p> <p><b>Рекомендуемые упражнения:</b> ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких</p>

<p>в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); - сжатие и разжатие кистей</p>	<p>спине</p>		<p>полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p>
---	--------------	--	---

### Подвижные игры

Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
<p>«Ловишки», «Мы весёлые ребята», «Воробьи-вороны», «Охотники и зайцы», «Дождик», «Баба-Яга», «Хитрая лиса»,</p>	<p>«Дни недели», «Ловишки с мячом», «Поймай комара», «Удочка», «Волк во рву», «Классики», «Не оставайся на полу»</p>	<p>«Мышеловка», «Медведь и пчелы», «Перелёт птиц», «Пожарные на учении», «Переправа»</p>	<p>«Горячий мяч», «Охотники и зайцы», «Береги мяч», «Мяч водящему», «У кого больше мячей», «Ловишки с мячом»,</p>	<p>«Лиса и птички», «Быстро возьми – быстро положи», «Встречные перебежки», «Белки на дереве», «Жмурки»</p>

«Медведь», «Огуречик», «Догони мяч», «Кто быстрее», «Совушка», «Два мороза», «Бездомный заяц», «Пятнашки»			«Школа мяча», «Вышибалы», «Попади в цель». <u>Игры-эстафеты.</u> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Мяч над головой», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».	
---	--	--	---	--

### Спортивные игры

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

<i>Городки</i>	<i>Элементы баскетбола</i>	<i>Бадминтон:</i>	<i>Элементы футбола</i>
- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); - знание 3 - 4 фигур.	- перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой рукой; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; - игра по упрощенным правилам.	- отбивание волана ракеткой в заданном направлении; - игра с педагогом	- отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; - ведение мяча ногой между и вокруг предметов; - отбивание мяча о стенку; - передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); - игра по упрощенным правилам.

### Спортивные упражнения

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

<i>Катание на санках:</i>	<i>Ходьба на лыжах</i>	<i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате</i>
- по прямой,	- по лыжне (на расстояние до 500 м);	- по прямой,

<ul style="list-style-type: none"> <li>- со скоростью,</li> <li>- с горки,</li> <li>- подъем с санками в гору,</li> <li>- с торможением при спуске с горки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скользящим шагом;</li> <li>- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;</li> <li>- подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по кругу,</li> <li>- с разворотом,</li> <li>- с разной скоростью;</li> <li>- с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</li> </ul>
---	---	--

**Формирование основ здорового образа жизни:**

Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

**Активный отдых.**

Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

<i><b>Физкультурные досуги:</b></i>	<i><b>Дни здоровья</b></i>	<i><b>Туристские прогулки и экскурсии</b></i>
<p>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют:</p>	<p>Педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p>	<p>Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут,</p>

<p>подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p>		<p>общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.</p> <p>Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки</p>
--	--	---

#### ***2.2.4 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет***

<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>
<p><b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</b></p>
<p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества,</p>

выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная,</li> <li>- гимнастическим шагом,</li> <li>- скрестным шагом,</li> <li>- спиной вперед;</li> <li>-выпадами,</li> <li>- с закрытыми глазами,</li> <li>- приставными шагами назад;</li> <li>- в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч;</li> <li>- стойка на носках;</li> <li>- стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;</li> <li>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;</li> <li>- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком;</li> <li>- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>- кружение с закрытыми глазами,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками;</li> <li>- с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);</li> <li>- высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;</li> <li>- с захлестыванием голени назад;</li> <li>- выбрасывая прямые ноги вперед;</li> <li>- бег 10 м с наименьшим числом шагов;</li> <li>- медленный бег до 2 - 3 минут;</li> <li>- быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;</li> <li>- челночный бег 3x10 м;</li> <li>- бег наперегонки;</li> <li>- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);</li> <li>- бег со скакалкой, бег по пересеченной местности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;</li> <li>- передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе;</li> <li>- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей;</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками;</li> <li>- одной рукой от плеча;</li> <li>- передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;</li> <li>- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;</li> <li>- метание вдаль, метание в движущуюся цель;</li> <li>- забрасывание мяча в баскетбольную корзину;</li> <li>- катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;</li> <li>- ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;</li> <li>- ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей</li> </ul>

	<p>остановкой и сохранением заданной позы;</p> <p>- после бега, прыжков, кружения</p> <p>остановка и выполнение "ласточки".</p>		другому).
<b><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></b>	<b><i>Упражнения в прыжках.</i></b>	<b><i>Строевые упражнения:</i></b>	
<p>- вперед и назад;</p> <p>- на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;</p> <p>- влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом;</p> <p>- перелезание с пролета на пролет по диагонали;</p> <p>- пролезание в обруч разными способами;</p> <p>- лазанье по веревочной лестнице;</p> <p>- выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);</p> <p>- влезание по канату на доступную высоту</p>	<p>- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом;</p> <p>- смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;</p> <p>- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;</p> <p>- подпрыгивания вверх из глубокого приседа;</p> <p>- прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;</p> <p>- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p><i>Прыжки с короткой скакалкой:</i> прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;</p> <p>- прыжки с ноги на ногу;</p> <p>- бег со скакалкой;</p> <p>- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;</p> <p>- прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p>	<p>Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение</p> <p>- в колонну по одному и по два,</p> <p>- в круг,</p> <p>- в шеренгу;</p> <p>- равнение в колонне, шеренге;</p> <p>- перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3);</p> <p>- расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две;</p> <p>- размыкание и смыкание приставным шагом;</p> <p>- повороты направо, налево, кругом;</p> <p>- повороты во время ходьбы на углах площадки</p>	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).

Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

<i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</i>	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;</li> <li>- сжимание пальцев в кулак и разжимание;</li> <li>- махи и рывки руками;</li> <li>- круговые движения вперед и назад;</li> <li>- упражнения пальчиковой гимнастики;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений,</li> <li>- наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя;</li> <li>- поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание ног,</li> <li>- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;</li> <li>- выпады вперед и в сторону;</li> <li>- приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);</li> <li>- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;</li> <li>- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место</li> </ul>	<p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.</p> <p>Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки,</p>

			приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
--	--	--	--

### Подвижные игры

Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.

Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
«Воробьи-вороны», «Платок», «Баба-Яга, костяная нога», «Бездомный заяц», «Ловля обезьян», «Не оставайся на полу», «Ловишки с ленточками», «Два мороза», «Догони свою пару», «Мы - весёлые ребята», «Хитрая лиса», «Совушка»,	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Мышеловка», «Переправа», «Белки на дереве».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Снежная перестрелка», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Вышибалы», «Хали-хало», «Горячий мяч», «Пятнашки мячом», «У кого больше мячей», «Перехватчики», <i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо»,	«Пустое место», «Жёлуди и орехи», «Плетень», «Космонавты»,

**Спортивные игры**

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

<i><b>Городки</b></i>	<i><b>Элементы баскетбола</b></i>	<i><b>Элементы футбола</b></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение;</li> <li>- знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении;</li> <li>- ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон;</li> <li>- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;</li> <li>- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;</li> <li>- ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами,</li> <li>- попадание в предметы,</li> <li>- забивание мяча в ворота,</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul>
<i><b>Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве):</b></i>	<i><b>Бадминтон:</b></i>	<i><b>Элементы настольного тенниса</b></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;</li> <li>- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой;</li> <li>- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;</li> <li>- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);</li> <li>- подача мяча через сетку после его отскока от стола</li> </ul>

- попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения			
<b>Спортивные упражнения</b>			
Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.			
<i><b>Катание на санках:</b></i>	<i><b>Ходьба на лыжах</b></i>	<i><b>Катание на коньках</b></i>	<i><b>Катание на двухколесном велосипеде, самокате</b></i>
игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.	- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; - попеременным двухшажным ходом (с палками); - повороты переступанием в движении; - поднятие на горку "лесенкой", "елочкой"	- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); - приседания из исходного положения; - скольжение на двух ногах с разбега; - повороты направо и налево во время скольжения, торможения; - скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь	- по прямой, - по кругу, - змейкой, объезжая препятствие, - на скорость.
<b>Формирование основ здорового образа жизни:</b>			
<p>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.</p> <p>Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.</p> <p>Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>			
<b>Активный отдых.</b>			

Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

<i>Физкультурные досуги:</i>	<i>Дни здоровья</i>	<i>Туристские прогулки и экскурсии</i>
<p>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут.</p> <p>Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p>	<p>Проводятся 1 раз в квартал.</p> <p>В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p>	<p><b>Туристские прогулки и экскурсии</b> организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует <b>пешеходные прогулки</b>.</p> <p>Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов.</p> <p>Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.</p> <p>В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации <b>детского туризма</b> педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>

### **2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»**

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

#### ***В младшем дошкольном возрасте от 3 до 4 лет***

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

#### ***В среднем дошкольном возрасте от 4 до 5 лет***

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

#### ***В старшем дошкольном возрасте от 5 до 6 лет***

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных

формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;

- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

### ***В старшем дошкольном возрасте от 6 до 7 лет***

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;

- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;

- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.

- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;

- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;

- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

## **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

### **Формы физического воспитания.**

#### **Физкультурно – образовательная работа**

- **Утренняя гимнастика** (классическая, музыкально-ритмическая, полоса препятствий, имитационно-образная, игровая)
- **Физкультурное занятие** (классическое, круговая тренировка, сюжетное, игровое, "Школа мяча")
- **Физкультминутки и динамические паузы** (упражнения для мелкой и крупной моторики, подражательные упражнения, танец, игровая гимнастика, коммуникативные игры)
- **Индивидуальная работа по развитию движений** (двигательные задания в свободной деятельности)
- **Спортивные развлечения и праздники** (подвижные игры, эстафеты)
- **Подвижные игры и спортивные упражнения на улице** (подвижные игры на развитие физических качеств, элементы спортивных игр, задания на коллективное взаимодействие)

- **Динамический час** (двигательная деятельность по желанию детей - игры, полоса препятствий, эстафеты и др.)
- **Самостоятельная двигательная деятельность**

### **Физкультурно – оздоровительная работа**

- **Бодрящая гимнастика** (потягивания, суставная гимнастика, танцевально-ритмические движения)
- **Дыхательная гимнастика и самомассаж** (обучение рациональному дыханию)
- **Закаливание** (соответствие одежды температурному режиму, использование природных факторов)
- **Утренний прием на улице** (тёплое время года с организацией подвижных игр)
- **Корригирующая гимнастика** (формирование навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия, развитие равновесия, чувства ритма, укрепление мышечного корсета, суставная гимнастика)
- **Релаксационная минутка** (релаксационная пауза по необходимости, малоподвижная игра, имитационные упражнения на снятие напряжения, коммуникативная игра)
- **День здоровья** (мероприятия по привитию навыка здорового образа жизни)

#### ***2.4.1. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ***

Согласно пункту 2.10 СанПиН 2.4.3648-20, при организации ОД по физическому развитию в ДОУ соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультурминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований, туристических походов обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОУ оформляются приказом заведующего ДОУ, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОУ.
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

#### **Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год**

##### **Режим двигательной активности детей младшей группы (3-4 года)**

<b>Формы работы</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Количество и длительность ( в мин.)</b>
<b>Занятие по</b>	В помещении	2 раза в неделю 15 мин.

<b>физической культуре</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром 15-20 мин. вечером 10-15 мин.)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно по мере необходимости 1-2 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно по 15 мин вечером
	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 3-5 мин.
<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.
	День здоровья	2 раза в год
	Спортивные праздники	-
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования.	Ежедневно (утром и вечером). Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.
	Самостоятельная активность в помещении	
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	
<b>Совместная деятельность с родителями</b>		2-3 раза в год 25 мин.
<b>Двигательная активность детей в день (мин.)</b>		<b>65-80 мин.</b>

#### Режим двигательной активности детей средней группы (4-5 лет)

<b>Формы работы</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Количество и длительность (в мин.)</b>
<b>Занятия по физической культуре</b>	В помещении	2 раза в неделю 20 мин.
	На улице	1 раз в неделю 20 мин.
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром 20-25 мин. вечером 10-15 мин.)
	Динамические паузы между периодами образовательной деятельности	Ежедневно 5-7 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 мин. Ежедневно в зависимости от вида и содержания ОД
	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.

	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 5-7 мин.
<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-25 мин.
	День здоровья	2 раза в год
	Игры-соревнования между возрастными группами	1 раз в год 20 мин.
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования.	Ежедневно (утром и вечером).
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.
<b>Совместная деятельность с родителями</b>		3-4 раза в год 30 мин.
<b>Двигательная активность детей в день (мин.)</b>		<b>90 -115 мин.</b>

#### Режим двигательной активности детей старшей группы (5-6 лет)

<b>Формы работы</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Количество и длительность ( в мин.)</b>
<b>Занятия по физической культуре</b>	В помещении	2 раза в неделю 25 мин.
	На улице	1 раз в неделю 25 мин.
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром 25-30мин вечером 15-25мин.)
	Динамические паузы между периодами образовательной деятельности	Ежедневно 7-10 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 мин. Ежедневно в зависимости от вида и содержания ОД
	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно утром 15-20 мин вечером 10-15 мин
	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	4 раза в неделю 5-7 мин.
	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 7-10 мин.
<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25-30 мин.
	День здоровья	2 раза в год
	Физкультурно-спортивный праздник	2 раз в год 30-40 мин.
	Игры-соревнования между возрастными группами	1-2 раза в год 20-25 мин.

	Музыка	2 раз в неделю 30 мин.
	Музыкальный праздник	1 раз в квартал до 60 мин.
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования  Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (утром и вечером).  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.
<b>Совместная деятельность с родителями</b>		3-4 раза в год 30-40 мин.
<b>Двигательная активность детей в день (мин.)</b>		<b>120-160 мин.</b>

**Режим двигательной активности детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

<b>Формы работы</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Количество и длительность ( в мин.)</b>
<b>Занятия по физической культуре</b>	В помещении	2 раза в неделю 30 мин.
	На улице	1 раз в неделю 30 мин.
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза утром 25-30мин вечером 15-25мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	1-3 мин. Ежедневно в зависимости от вида и содержания ОД
	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно утром 15-20 мин вечером 10-15 мин
	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	4 раза в неделю 7-10 мин.
	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 7-10 мин.
<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-40 мин.
	День здоровья	2 раза в год
	Физкультурно-спортивный праздник	2 раз в год 40-50 мин.
	Игры-соревнования между возрастными группами	1-2 раза в год 25-30 мин.
	Музыка	2 раз в неделю 30 мин.
	Музыкальный праздник	1 раз в квартал до 60 мин.

<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования  Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (утром и вечером).  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.
<b>Совместная деятельность с родителями</b>		3-4 раза в год 40-50 мин.
<b>Двигательная активность детей в день (мин.)</b>		<b>140-200 мин.</b>

**Примерный план проведения физкультурных развлечений и праздников на учебный год для всех возрастных групп детского сада**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Возраст групп</b>	<b>Месяц</b>
1	«На лесной полянке» физкультурное развлечение	Младшие, средние	Сентябрь
2	«В гости к Лесовичку» физкультурный досуг	Старшие, подготовительные	Сентябрь
3	«Осенняя пора» спортивное развлечение	Младшие, средние	Октябрь
4	«Все на стадион» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Октябрь
5	«Теремок» спортивное развлечение	Младшие, средние	Ноябрь
6	«Веселые старты» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Ноябрь
7	«Если с другом вышел в путь» спортивный досуг	Младшие, средние	Декабрь
8	«Мы здоровье сбережем» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Декабрь
9	«Зимняя олимпиада» спортивный праздник	Все группы	Январь
10	«День Защитника Отечества» спортивный праздник	Все группы	Февраль
11	«Проводы зимы» спортивное развлечение	Все группы	Февраль
12	«Путешествие в страну Игралию» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Апрель
13	«Праздник мяча» спортивный праздник	Младшие, средние	Апрель
14	«День Победы» спортивный праздник	Все группы	Май
15	«Мама, папа, я - спортивная семья» спортивный праздник	Все группы	Май

## **2.4.2. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников**

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

### **Спортивное оборудование**

Детское спортивное оборудование – совокупность товаров, предназначенных для обустройства помещения или участка, которые выделены для занятий физической культурой. Разнообразие спортивного инвентаря необходимо для комплексного развития навыков у ребенка, что позволяет выявить его интересы и пристрастия, определить сильные стороны и повысить эффективность тренировок.

### **Требования к размещению спортивного оборудования**

Для обеспечения безопасности и во избежание травм, крупное оборудование должно быть устойчивым и хорошо закреплённым. Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) в корзинах или открытых ящиках для свободного доступа детей.

### **Оборудование и инвентарь спортивного зала**

<b>Назначение</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры</b>	<b>Кол-во штук</b>
<b>ОРУ</b>	Обручи	40-50 см	10 шт.
	Обручи	60 см	10 шт.
	Обручи	100 см	3 шт.
	Кегли		20 шт.
	Кубики		30 шт.
	Мешочки с песком	150-200 гр.	20 шт.
	Платочки для ОРУ	20x20 см	60 шт.
	Флажки разноцветные		26 шт.
	Ленты на кольцах разноцветные	50 см	25 шт.
	Погремушки		20 шт.
	Палки гимнастические		25 шт.
	Султанчики		20 шт.
<b>Метание, бросание, ловля</b>	Мешочки с песком	150-200 гр.	20 шт.
	Мячи резиновые	средний	25 шт.
	Мяч надувной	большой	1 шт.
	Мячи мягкие		2 шт.
	Мяч волейбольный		1 шт.
	Мячи от сухого бассейна пластмассовые		50 шт.
	Теннисные мячи		15 шт.
	Кинезиологические мячи		10 шт.
	Щит для метания в цель		2 шт.
	«Киндеры-кометы»		20 шт.
<b>Лазание,</b>	Гимнастическая скамейка	200x15x20 см	2 шт.

<b>Ползание</b>	Шведская стенка	240x50 см	2 пролёта
	Туннель		2 шт.
	Ворота для подлезания	40см	2 шт
	Ворота для подлезания	50см	2 шт
	Ворота для подлезания	60см	2 шт
<b>Прыжки</b>	Мат складной	100x80x7 см	3 шт.
	Скакалка короткая		15 шт
	Скакалка длинная		2 шт
	Стойка для прыжков в высоту		2 шт
<b>Профилактика плоскостопия</b>	Дорожки массажные	2 м	3 шт.
	Мячи-ёжики массажные		20 шт.
	Мешочки набивные	15x7 см	5 шт
<b>Коррекция осанки</b>	Палки гимнастические		25 шт
	Мешочки с песком	150-200 гр.	20 шт.
	Канат	5 м	1 шт.
<b>Дополнительное оборудование</b>	Степы		12 шт.
	«Парашют»		1 шт.
	Спортивный тренажёр ТИСА		1 шт.
	Координационная лестница	3 м	6 шт.
	«Кольцеброс»		2 шт.
	Ограничители конусы оранжевые		10 шт
	Ограничители красные		6 шт
	Ограничители полусферы		6 шт
	Модули мягкие: Таблетки большие	5x30	10 шт
	Кубы	30x30	2 шт
	Бум напольный	200x20 см.	1 шт
	Ворота		2 шт
	Корзины для ловли		2 шт
	Маски для П/игр		

#### 2.4.3. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ **традиционные методы** (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

№ п/п	Название методов	Описание методов
1.	<b>Общедидактические наглядные методы</b>	Способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике; - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога)
2.	<b>Вербальные методы (словесные)</b>	Направлены на активизацию сознания ребенка,

		<p>формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка. Помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствую созданию более точных зрительных представлений о движении.</li> </ul>
3.	<b>Практические методы</b>	<p>Призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.</li> <li>- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.</li> <li>- <i>при выполнении физических упражнений в соревновательной форме</i> возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.).</li> </ul> <p>Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.</p>
4.	<b>Информационно-рецептивный метод</b>	<p>Предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознающее наблюдение,</li> <li>- рассматривание картин,</li> <li>- демонстрация кино - и диафильмов,</li> <li>- просмотр компьютерных презентаций,</li> <li>- рассказы педагогов или детей, чтение.</li> </ul>
5.	<b>Репродуктивный метод</b>	<p>Создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на основе образца воспитателя,</li> <li>- беседа,</li> <li>- составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель</li> </ul>

<b>6.</b>	<b>Метод проблемного изложения</b>	Постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений
<b>7.</b>	<b>Эвристический метод (частично - поисковый)</b>	Проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);
<b>8.</b>	<b>Исследовательский метод</b>	Составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).
<b>9.</b>	<b>Метод проектов</b>	Развитие у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей и навыков сотрудничества. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях и потребностях.

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

## **2.5. Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОУ, инструктора по физической культуре, воспитателей, музыкального руководителя, родителей (законных представителей).

### *Взаимодействие с администрацией ДОУ.*

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОУ, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

### *Взаимодействие с медицинским персоналом*

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

### *Взаимодействие с воспитателями*

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями детей младшего дошкольного возраста**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми (на основании тестовой диагностики)	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение консультации на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление картотек подвижных и малоподвижных игр для детей	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Смотр - конкурс «Лучший физкультурный уголок в группе»	Ноябрь	Воспитатели групп
7.	Изготовление информационных буклетов о ЗОЖ	Декабрь	Инструктор по физической культуре
8.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений	Январь	Инструктор по физической культуре
9.	Смотр – конкурс «Зимний участок – территория здоровья» постройки из снега (если позволяют климатические условия)	Февраль	Инструктор по физической культуре
10.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений	Март	Инструктор по физической культуре
11.	Разработка сценариев для проведения физкультурного досуга «Космическое путешествие»	Апрель	Инструктор по физической культуре
12.	Проведение консультации на тему: «Особенности организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми в летний период	Май	Инструктор по физической культуре
13.	Пополнение РППС в физкультурных уголках групп	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
14.	Подготовка и проведение совместных спортивных досугов и праздников	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями детей  
среднего и старшего дошкольного возраста**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми (на основании тестовой диагностики)	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение консультации на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения спортивных мероприятий	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление картотек подвижных и малоподвижных игр для детей	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Смотр - конкурс «Лучший физкультурный уголок в группе»	Ноябрь	Воспитатели групп
8.	Изготовление информационных буклетов о ЗОЖ	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Смотр – конкурс «Зимний участок – территория здоровья» постройки из снега (если позволяют климатические условия)	Февраль	Инструктор по физической культуре
11.	Проведение консультации на тему: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие детей»	Март	Инструктор по физической культуре
12.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
13.	Проведение консультации на тему: «Особенности организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми в летний период	Май	Инструктор по физической культуре
14.	Пополнение РППС в физкультурных уголках групп	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
15.	Подготовка и проведение совместных спортивных досугов и праздников	В течение года	Инструктор по физической культуре

			культуре Воспитатели групп
--	--	--	-------------------------------

### *Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

### **План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Подбор музыки для использования её в образовательной деятельности. В режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.)	В течение года	Музыкальный руководитель ИФК
2.	Закрепление танцевальных шагов на занятиях по физической культуре	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников	В течение года	Музыкальный руководитель ИФК
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов	В течение года	Музыкальный руководитель

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

Образовательная деятельность в ДОУ включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОУ.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных

задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 135-139].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОУ предусмотрено время для проведения занятий.

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(2024 - 2025 уч. год)**

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	РАСПИСАНИЕ		
	Время	Основное	Филиал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	9.00 - 9.15	Младшая гр. «А»	
	9.25 – 9.40	Младшая гр. «Б»	
	9.50 – 10.20	Подготовительная гр. «А»	
	10.30 - 11.00	Подготовительная гр. «Б»	
<b>ВТОРНИК</b>	9.00 - 9.20	Средняя гр. «А»	
	9.30 – 9.50	Средняя гр. «Б»	
	10.00 – 10.25	Старшая гр. «А»	
	10.35-11.00	Старшая гр. «Б»	
<b>СРЕДА</b>	9.20 - 9.40	Средняя гр. «А»	
	9.50 - 10.10	Средняя гр. «Б»	
	10.20 - 10.45	Старшая гр. «А»	
	10.55 - 11.20	Старшая гр. «Б»	
	11.30 - 12.00	Подготовительная гр. «А»	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	9.00 - 9.15	Младшая гр. «А»	10.30 – 10.45 – Мл.гр 10.50 - 11.15 – Ст.гр 11.25 – 11.45 – Ср.гр 11.55-12.25- Подг.гр
	9.25 – 9.40	Младшая гр. «Б»	
	9.50 – 10.10	Подготовительная гр. «Б»	
<b>ПЯТНИЦА</b>			9.00 – 9.15 – Мл.гр 9.25 – 9.45 – Ср.гр 9.55-10.20-Ст.гр 10.30 - 11.00 – Подг.гр

\* При благоприятных погодных условиях, занятия по физической культуре проводятся на улице.

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

**2.7. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка в ДОО, как уверенность в себе, чувство защищённости, комфорта, положительного самоощущения.

Любая деятельность ребёнка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности (двигательная деятельность, подвижные игры, ритмические и танцевальные движения).

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

- уделять внимание развитию детского интереса, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

- организовывать ситуации, способствующие активизации и личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

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

- поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приёмы поддержки, одобрения, похвалы;

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

- поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приёмы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

- внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь.

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

## **2.8. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся в рамках образовательной области «Физическое развитие»**

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста является:

- обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

В соответствии с ФОП в ДОУ организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОУ.

Для достижения этих целей осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

### **Задачи:**

1. Информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющих детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОУ;
2. Просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого – педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
3. Способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
4. Построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения образовательных задач;
5. Вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

### **Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:**

- приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
- открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому родителю (законному представителю) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОУ; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОУ и семье;
- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- индивидуально – дифференцированный подход к каждой семье;
- возрастосообразность.

### **Формы работы с родителями**

- *Диагностико-аналитическое направление:* (анкетирование, беседы, дни открытых дверей, открытые просмотры занятий, страничка для родителей на сайте ДОУ).
- *Просветительское и консультационное направление:* (групповые родительские собрания, консультации, стенды, папки-передвижки с практическим материалом, памятки, информационный материал на сайте детского сада и социальные группы в сети Интернет; фотографии, выставки совместных работ родителей и детей).
- *Досуговая форма:* (совместные праздники, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями, Дни Здоровья, выставки, участие в районных соревнованиях.)

Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приёмы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач.

**План работы с родителями детей младшего дошкольного возраста  
на 2024 – 2025 учебный год**

<b>Формы работы с родителями</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Предполагаемый результат</b>
Выступление на групповых родительских собраниях.  Анкетирование родителей.  Консультация	«Физкультурно – оздоровительная работа с детьми в течение учебного года» («Физическое воспитание в детском саду»)- выбрать!  «Какое место занимает физкультура в вашей семье»  «Здоровый образ жизни»	сентябрь	Оформление наглядной агитации.  Анализ анкет, аналитическая справка.  Наглядная информация для родителей.
Консультация  Физкультурный праздник по ПДД	«Профилактика Гриппа и ОРВИ у детей»  «Весёлый светофор»	октябрь	Наглядная информация для родителей.  Выставка детских работ
Консультации	«Зимние травмы» «Организация спортивных игр зимой»	декабрь	Наглядная информация для родителей.
Консультация по закаливанию совместно с мед. персоналом  Организация выставки  Неделя здоровья	«Как закалять детей»  «Наши спортивные зимние каникулы!»  Игры и развлечения в группе и на улице	январь	Наглядная информация для родителей  Оформление фотовыставки  Приобщение взрослых и детей к активному, здоровому образу жизни.
Традиционный праздник-гуляние	«Широкая Масленица»	март	Повышение знаний детей о народных традициях.
Совместный	«Здравствуй, лето!»	май	Приобщение взрослых и

праздник			детей к активному, здоровому образу жизни
Консультации	«Безопасное поведение на воде»		Наглядная информация для родителей

**План работы с родителями детей среднего дошкольного возраста  
на 2024 – 2025 учебный год**

<b>Формы работы с родителями</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Предполагаемый результат</b>
Выступление на групповых родительских собраниях.  Анкетирование родителей.  Консультация	«Физическое воспитание в детском саду»  «Какое место занимает физкультура в вашей семье»  «Роль семьи в воспитании здорового ребенка»	сентябрь	Оформление наглядной агитации.  Анализ анкет, аналитическая справка.  Наглядная информация для родителей.
Консультация  Физкультурный праздник по ПДД	«Профилактика плоскостопия у детей»  «Безопасность на дороге»	октябрь	Наглядная информация для родителей.  Выставка детских рисунков «Учим правила движения!»
Совместный досуг мам и детей	«Первые старты с мамой».	ноябрь	Сближение родителей и детей.
Консультации  Организация выставки	«Зимние травмы»  «Снеговик – спортсмен»	декабрь	Наглядная информация для родителей.  Оформление выставки
Консультация  Организация выставки  Неделя здоровья	«Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»  « Наши спортивные зимние каникулы!»  Игры и развлечения в группе и на улице	январь	Наглядная информация для родителей  Оформление фотовыставки  Приобщение взрослых и детей к активному, здоровому образу

			жизни.
Спортивный праздник для детей и родителей	«Первые старты с папой!» (посвященные Дню защитника Отечества)	февраль	Сближение детей и родителей, приобщение к здоровому образу жизни.
Традиционный праздник-гуляние	«Широкая Масленица»	март	Повышение знаний детей о народных традициях.
Спортивный праздник для детей	«День космонавтики»	апрель	Развитие у детей интереса к соревнованиям
Семейный фотоконкурс	«Моя спортивная семья»	май	Сближение детей и родителей, приобщение к здоровому образу жизни.
Консультации	«Плавание, как средство закаливания детей»		Наглядная информация для родителей

**План работы с родителями детей старшего дошкольного возраста (старшая группа)**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

<b>Формы работы с родителями</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Предполагаемый результат</b>
Городское спортивное мероприятие	Презентация видов спорта «Я выбираю спорт»		Повышение уровня знаний родителей об организации детского досуга.
Выступление на групповых родительских собраниях.	«Физическое воспитание в детском саду»	сентябрь	Оформление наглядной агитации.
Анкетирование родителей.	«Какое место занимает физкультура в вашей семье»		Анализ анкет,
Консультация	«Выбор спортивных секций»		Наглядная информация для родителей.
Районное спортивно-массовое мероприятие	«Семейное ориентирование»		Сближение родителей и детей.
Консультация	«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»		Наглядная информация для родителей.
Физкультурный	«Безопасность на	октябрь	Выставка детских

праздник по ПДД	дороге»		рисунков «Учим правила движенья!»
Совместный досуг мам и детей	«Первые старты с мамой».	ноябрь	Сближение родителей и детей
Консультация	«Весёлая физкультура в семье»		Наглядная информация для родителей.
Консультация	«Организация спортивных игр зимой» (взаимоотношения взрослого и ребенка в игре)	декабрь	Наглядная информация для родителей.
Организация выставки	«Снеговик – спортсмен»		Оформление выставки
Консультация по закаливанию	«Как закалывать детей»		Наглядная информация для родителей
Организация выставки	«Наши спортивные зимние каникулы!»	январь	Оформление фотовыставки
Районное спортивно-массовое мероприятие	«Купчинская лыжня»		Развитие у детей интереса к соревнованиям. Сближение детей и родителей
Спортивный праздник для детей и родителей	«Первые старты с папой!» (посвященные Дню защитника Отечества)	февраль	Сближение детей и родителей, приобщение к здоровому образу жизни.
Традиционный праздник-гуляние	«Широкая Масленица»	март	Повышение уровня знаний детей о народных традициях.
Спортивный праздник для детей	«День космонавтики»	апрель	Развитие у детей интереса к соревнованиям
Консультации	«Летний отдых и оздоровление»	май	Наглядная информация для родителей
Организация выставки семейных рисунков	«Моя спортивная семья»	май	Сближение детей и родителей, приобщение к здоровому образу жизни.

**План работы с родителями детей старшего дошкольного возраста**  
**(подготовительная к школе группа)**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

<b>Формы работы с родителями</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Предполагаемый результат</b>
Городское спортивное мероприятие	Презентация видов спорта «Я выбираю спорт»	сентябрь	Повышение уровня знаний родителей об организации детского досуга
Выступление на групповых родительских собраниях.	«Физическое воспитание в детском саду»		Оформление наглядной агитации.
Анкетирование родителей.	«Какое место занимает физкультура в вашей семье»		Анализ анкет, аналитическая справка.
Консультация	«Выбор спортивных секций»		Наглядная информация для родителей.
Районное спортивно-массовое мероприятие	«Семейное ориентирование»		Сближение родителей и детей.
Консультация	«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»	октябрь	Наглядная информация для родителей.
Физкультурный праздник по ПДД	«Безопасность на дороге»		Выставка детских рисунков «Учим правила движения!»
Презентация вида спорта. Совместный досуг мам и детей	«Первые старты с мамой».	ноябрь	Сближение родителей и детей.
Районное спортивно-массовое мероприятие	«Папа, мама, я – спортивная семья»		Сближение родителей и детей
Организация выставки семейных рисунков	«Моя спортивная семья»		
Консультации	«Организация спортивных игр зимой» (взаимоотношения взрослого и ребенка в игре)	декабрь	Наглядная информация для родителей.
Районное	«Олимпийские		Развитие у детей

спортивно-массовое мероприятие	надежды»		интереса к соревнованиям
Организация Выставки Спортивная викторина	«Снеговик -спортсмен»  «Олимпийские надежды, посвященные пропаганде олимпийского движения» (зимние виды спорта)		Оформление выставки  Повышение уровня знаний детей о зимних видах спорта.
Консультация по закаливанию совместно с мед. персоналом	«Закаливание детей дошкольного возраста»	январь	Наглядная информация для родителей
Организация выставки	« Наши спортивные зимние каникулы!»		Конкурс «Книжка-малышка».
Неделя здоровья	Игры и развлечения в группе и на улице		Приобщение взрослых и детей к активному, здоровому образу жизни.
Районное спортивно-массовое мероприятие	«Купчинская лыжня»		Развитие у детей интереса к соревнованиям. Сближение детей и родителей
Спортивный праздник для детей и родителей	«Первые старты с папой!» (посвященные Дню защитника Отечества)	февраль	Сближение детей и родителей, приобщение к здоровому образу жизни.
Традиционный праздник-гуляние	«Широкая Масленица»	март	Повышение уровня знаний детей о народных традициях.
Районное спортивное мероприятие	«Веселые старты»		Развитие у детей интереса к соревнованиям
Спортивный праздник для детей	«День космонавтики»	апрель	Развитие у детей интереса к соревнованиям
Консультации	«Если у вашего ребенка плоскостопие»  «Безопасное лето»	май	Наглядная информация для родителей
Совместный	«Здравствуй, лето!»	июнь	Приобщение взрослых и

праздник			детей к активному, здоровому образу жизни
----------	--	--	---

## 2.9. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и (или) инклюзивное образование в ДОУ направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОУ осуществляют педагоги, логопеды, (инструктор по физкультуре, и другие квалифицированные специалисты) [1, стр. 146-152].

КРР с обучающимися целевых групп в ДОУ осуществляется в ходе всего образовательного процесса, во всех видах и формах деятельности, как в совместной деятельности детей в условиях дошкольной группы, так и в форме коррекционно – развивающих групповых (индивидуальных) занятий.

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДОУ. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий.

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС ДОУ выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой организованное пространство (территория ДОУ, групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОУ создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС ДОУ создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению. [1, стр. 169-170].

При проектировании РППС ДОУ учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно - климатические условия, в которых находится ДОУ;
- возраст, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОУ, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОУ имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях

### **Основные требования к организации среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале соответствует требованиям к условиям реализации образовательной программы ДОУ, выдвигаемым ФГОС ДО.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

#### *1. Содержательно-насыщенной, развивающей.*

Насыщенность среды соответствует:

- содержанию реализуемых Программ;
- возрастным возможностям и интересам детей;
- гендерным особенностям детей.

#### *2. Трансформируемой.*

Оформление физкультурного зала меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. У педагога есть возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, поставленных задач, возраста, в том числе от возможностей детей и меняющихся интересов.

#### *3. Полифункциональной.*

У инструктора по физической культуре есть возможность использования одних и тех же различных составляющих предметной среды (мягкие модули, колечки, мячики, маты, скамейки, обручи и т.д.) в разных комбинациях и в разных видах физической деятельности.

#### *4. Вариативной.*

Наличие разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей. Педагог периодически меняет спортивный инвентарь, вносит новые предметы, стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и творческую активность детей.

#### *5. Доступной.*

Всем детям обеспечен свободный доступ к игрушкам, пособиям, спортивному инвентарю, обеспечивающим все виды детской активности, в соответствии с уровнем развития, интереса.

#### *6. Безопасной.*

При создании развивающей среды в физкультурном зале, прежде всего мы старались обеспечить максимальную физическую безопасность и психологическую комфортность каждого ребенка. Все оборудование безопасно, имеет необходимые сертификаты, шведские стенки надежно прикреплены. В развивающей среде отсутствуют предметы, провоцирующие агрессивное поведение. Пространство зала не большое, все атрибуты

находятся вдоль стен, что позволяет максимально освободить центр для игр детей, развития их двигательной активности.

#### 7. *Здоровьесберегающей.*

Перед каждым занятием зал хорошо проветривается, делается уборка помещения. Мебель соответствует росту и возрасту детей.

#### 8. *Эстетически-привлекательной.*

Обстановка в зале комфортна для детских глаз, стены покрашены в спокойный цвет. Атрибуты все яркие, что побуждает детей к движениям. Среди атрибутов нет ломаных, треснувших, рваных.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое. Физкультурный зал оснащен необходимым физкультурным оборудованием и пособиями для развития и оздоровления детей в соответствии с современными требованиями.

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале отражает содержание и интеграцию образовательных областей.

### **Интеграция образовательных областей**

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
<b><u>социально-коммуникативное развитие</u></b>	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в процессе двигательной активности и физического совершенствования. Ребенок учится уступать место другим, сопереживать и радоваться за успехи и неудачи других детей; совместно действовать во время упражнений и игр, эстафет, формируются основы безопасного поведения во время занятий (осторожно обращаться с предметами и другими детьми: «не задень другого», «не толкайся», «уступи место», «не нарушай правила игры» и др.).
<b><u>познавательное развитие</u></b>	Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации. Дети учатся понимать, для чего нужны занятия физкультурой и спортом, знакомятся со строением своего тела, учатся чувствовать свои физические ощущения, получают знания о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, количестве). Учатся

	ориентироваться в пространстве и времени, узнают о праздниках и событиях народа (спортивные события в нашей стране, спортсменах прославивших нашу Родину).
<b><u>речевое развитие</u></b>	Речевое развитие включает в себя овладение речью, как средством общения между собой и взрослым, обогащение словаря детей за счет новых слов при разучивании считалок, выполнении упражнений для развития мелкой моторики, названия видов спорта и др. Во время подвижных игр с небольшими стихотворениями («Гуси-гуси», «У медведя во бору», «Зайка беленький сидит» и др.) активизируется речь ребенка, умение говорить громко, внятно, не стесняться. Развивается связная, грамматически правильная диалогическая и монологическая речь, развивается фонематический слух (выполнить то или иное действие на сигнал воспитателя).
<b><u>художественно-эстетическое развитие</u></b>	На занятиях по физической культуре используются записи музыкальных произведений для разминки, для поднятия настроения у детей. Под музыку дети делают музыкально-ритмические движения. Дети знакомятся с фольклором на примере народных подвижных и хороводных игр. Дети учатся самостоятельно придумывать различные движения, проявляя творчество и выдумку, сопереживать героям игр. Все атрибуты и пособия в физкультурном зале эстетично выглядят, имеют опрятный вид.
<b><u>физическое развитие</u></b>	На занятиях по физической культуре дети приобретают опыт в двигательной деятельности. 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 движений, крупной и мелкой моторики рук, а так же с правильным выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, ползание, бросание и ловля мяча, повороты). Дети знакомятся с ценностями здорового образа жизни, формируются представления о некоторых видах спорта, овладевают подвижными играми с правилами.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации**

#### **ОО «Физическое развитие»**

Для реализации образовательной программы в ДООУ в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДООУ требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;

- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
  - выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- [1, стр. 170-172].

<b>Методическая литература</b>	
<b>Нормативно-правовое обеспечение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ от 17.10.2013г.№ 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)</li> <li>• Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.</li> <li>• Устав ДОУ</li> </ul>
<b>Образовательные программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ № 1028 от 25.11.2022 г Министерства просвещения Российской Федерации)</li> <li>• Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №38 Фрунзенского района, утверждённая на педсовете (протокол № 1 от 29.08. 2024 г., приказ № 67);</li> </ul>
<b>Технологии</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая культура в детском саду. Занятий для работы с детьми 3-4 лет. Пензулаева Л.И. М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021г.</li> <li>• Физическая культура в детском саду. Занятий для работы с детьми 4-5 лет. Пензулаева Л.И. М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021г.</li> <li>• Физическая культура в детском саду. Занятий для работы с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л.И. М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021г.</li> <li>• Физическая культура в детском саду. Занятий для работы с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И. М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021г.</li> <li>• «Навстречу друг другу». Психолого- педагогическая технология. Попова М.Н. Спб 2004г.</li> <li>• Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста / Н.Н. Ефименко. – М.: Сфера, 2013. – 166 с.</li> </ul>
<b>Пособия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Байнович –Спб.; Изд-во Акцидент, 1995-36 с.</li> <li>• Учебно – методическое пособие. «Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет». Пензулаева Л.И.</li> <li>• Учебно – методическое пособие. « Оздоровительная гимнастика». Комплексы упражнений с детьми 3-7 лет. Пензулаева Л.И.</li> <li>• Учебно – методическое пособие « Фитнес-Данс». Лечебно-профилактический танец. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. Спб. Детство-пресс 2014г.</li> <li>• Учебно – методическое пособие. «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина Спб. Детство-пресс 2004г.</li> <li>• Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников». А.Л.Сиротюк Москва 2008 г</li> <li>• Учебно – методическое пособие. «С физкультурой дружить -</li> </ul>

	<p>здоровым быть». Маханева М. Д. Москва. Т/ц «Сфера» 2009г.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Учебно – методическое пособие. «Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать» Вавилова Е.Н. Просвещение 1983г.</li><li>• «Спортивные игры и упражнения в детском саду». Адашкявичене Э.И. Москва «Просвещение» 1992 г.</li></ul>
--	--

### 3.3. КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

#### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя « Осенний лес»	2-я неделя «В деревне»	3-я неделя «Превращения»	4-я неделя «Игрушки»
<p><b>Задачи:</b> Заинтересовать детей двигательной активностью; учить строится в колонну в определённом месте зала, строится в круг; развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить выполнять действия в соответствии с текстом; учить выполнять упражнения с мячом; упражнять в прыжках на двух ногах на месте; учить играть в подвижные игры, выполняя правила.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну. Ходьба и бег в рассыпную с выполнением заданий. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег по кругу.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предмета	Без предмета	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание с опорой на ладони и колени по прямой 2. Прыжки на двух ногах 3. Ходьба по дорожке 20-25 см.	1. Прыжки на 2х ногах через шнур. 2. Ползание с опорой на ладони и колени под воротиками h 50см	1. Прыжки на 2х ногах через 2 шнура S 30 см. 2. Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры 3. Ходьба по наклонной доске.	1. Броски мяча об пол, ловля двумя руками. 2. Катание мяча вдаль - «Весёлый мяч» 3. Скатывание мяча по наклонной доске
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик»	«Солнышко и дождик» (усл.)	«В лес к медведю»	«Собачка Жучка»
<b>М/п игры</b>	Спокойная ходьба за инструктором	«Раздувайся пузырь»	« Части тела»	Пальчиковая гимнастика

#### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя « Мишуткины друзья»	2-я неделя «Веселый огород»	3-я неделя «Пойдем в гости к зверятам»	4-я неделя «Детская площадка»
<p><b>Задачи:</b> учить выполнять построения в колонну, шеренгу, в рассыпную; учить ходить парами в рассыпную. Учить ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; развивать равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве; закреплять умение отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков; учить выполнять упражнения с мячом; развивать мелкую моторику и внимание при выполнении упражнений с мячом; учить играть в подвижные игры, выполняя правила.</p>				

<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, с выполнением подражательных упражнений, группировки; бег враспынную с выполнением заданий, бег в колонне 1 минута.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие - «Пойдём по мостику». 2. Прыжки на 2-х ногах через 2 шнура S30 см. 3. Ползание с опорой на ладони и колени по гимн. скамейке	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой. 3. Равновесие – ходьба, перешагивая предметы.	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур h 50см 3. Ходьба по дорожке со следами «По ровненькой дорожке»	1. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками 2. Прокатывание мяча двумя руками между шнурами
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Цветные автомобили»	«Маленькие зайки»	«Догони мяч»
<b>М/п игры</b>	Самомассаж «Петушок»	Пальчиковая гимнастика Сфд (27-28)	Дыхательная гимнастика	Упражнение на расслабление

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Путешествие в лес»	2-я неделя «Кто, где живет?»	3-я неделя «Грибная пора»	4-я неделя «Веселый мяч»
<p><b>Задачи:</b> закреплять умение строиться в шеренгу; закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; учить выполнять упражнения с мячом; продолжать развивать равновесие и координацию движений. Учить выполнять правила игры. Воспитывать привычку к ЗОЖ, осваивая приёмы самомассажа.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба на носках, пятках, широким шагом, с высоким подниманием бедра, с выполнением заданий; бег враспынную с остановкой и выполнением кружения.			
<b>ОРУ</b>	С ленточками	С ленточками	С мешочком	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие. «В лес по тропинке» ходьба на носках по доске шириной 25-30 см. 2. Прыжки через 4-6 параллельных линий шнура S15-20 см	1. Прыжок в глубину h 10-15 см 2. Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры	1. Перепрыгивание через шнур h 5 см. 2. Ползание с опорой на предплечья и колени по гимнаст. скамейке 3. Ходьба по дорожке, на	1. Броски мяча двумя руками снизу в парах. 2. Катание мяча друг другу в парах

	3. Ползание с опорой на ладони и колени и предплечья по ограниченной S опоры	3. Ходьба с перешагиванием через предметы	середине присесть - встать	
<b>Подвижные игры</b>	«Огуречик»	«Медведь»	«Коршун и птенчики»	«Кто быстрее»
<b>М/п игры</b>	МПИ «Зайка серый умывается»	Самомассаж	Упражнение на расслабление	МПИ «Солнечный зайчик»

## ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Игрушечный городок»	2-я неделя «Зимний лес»	3-я неделя «Новогодние подарки»	4-я неделя «Новый год»
<p><b>Задачи:</b> Развивать чувство ритма, выполняя упражнения в ходьбе и беге. Развивать быстроту реакции в беге с остановкой по сигналу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; упражнять в прокатывании мяча; развивать глазомер и ловкость; упражнять в подлезании под дугу и шнур боком, не касаясь руками пола. Продолжать развивать внимание, память, умение выполнять движения в соответствии с текстом.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба в рассыпную, используя всю площадь зала; по кругу, с изменением направления; на носках; с выполнением заданий на развитие чувства ритма. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне; с выполнением заданий на развитие чувства ритма.</p>			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	Без предмета	С кубиком	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу.</p> <p>2. Перепрыгивание через верёвку h 5 см.</p> <p>3. Ползание под дугу «Проползи – не задень»</p>	<p>1. Ходьба, перешагивая рейки лестницы, поднятой на 10-15 см.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3-4 м.</p> <p>3. Ползание под дугу «Проползи – не задень»</p>	<p>1. Ходьба по шнуру приставными шагами боком.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3-4 м.</p> <p>3. Пролезание в туннель.</p>	<p>1. Катание мяча под дугу.</p> <p>2. Бросание мяча вдаль двумя руками</p> <p>3. Бросание мешочка в горизонтальную цель двумя руками</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Курочка - хохлатка»	«Зайка, чуткий нос»	«Поменяй кубик»	«Догони мяч»
<b>М/п игры</b>	Дыхательная гимнастика	МПИ «Погремушка»	Самомассаж	Упражнение на расслабление

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Рукавичка»	2-я неделя «Любимые сказки»	3-я неделя «Домашний зоопарк»	4-я неделя «Игры во дворе»
<p><b>Задачи:</b> закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно при выполнении прыжков; продолжать учить выполнять разные упражнения с мячом; развивать мелкую моторику, ловкость и глазомер; учить лазать по наклонной лесенке; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; продолжать учить выполнять правила игры. Воспитывать привычку к ЗОЖ, осваивая приёмы самомассажа.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	С верёвочкой	С верёвочкой	Без предмета	Без предмета
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Лазанье по наклонной лесенке (ТИСА)	1. Ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть - встать 2. Прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см. 3. Ползание с опорой на ладони и стопы по доске	1. Прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см. 2. Ползание в сочетании с другими видами движений	1. Бросание мяча двумя руками через шнур h 100-120 см 2. Бросание мешочка в горизонтальную цель одной рукой
<b>Подвижные игры</b>	«Озорные ветерки»	«Мышки - шалунишки»	«Кот и мыши»	«Игра с мячом»
<b>М/п игры</b>	МПИ «Ниточка и иголочка»	Пальчиковая гимнастика «Это толстый поросёнок»	МПИ «Фонарики»	Самомассаж

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Спасение Снеговика»	2-я неделя «Весёлые котята»	3-я неделя «В лесу»	4-я неделя «Магазин игрушек»
<p><b>Задачи:</b> Закреплять умение выполнять любые виды построений и перестроений. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя игровые задания. Продолжать развивать координацию, равновесие, прыгучесть при выполнении ОВД. Продолжать учить согласовывать движения с текстом.</p>				

<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба на носках, пятках, со сменой направления, в рассыпную с выполнением заданий; бег в колонне с остановкой по сигналу и выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С гимнастическими скамейками	С гимнастическими скамейками и мячами
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по извилистой дорожке 15-20 см. 2. Прыжки из обруча в обруч без остановки 3. Ползание с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке.	1. Ходьба с перешагиванием через шнуры правой и левой ногой (30 см) 2. Прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см. 3. Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой	1. Ходьба по дорожке со следами 2. Прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см. 3. Ползание с опорой на предплечья и колени под шнур h 50 см	1. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Бросание мяча одной рукой в обруч, S 1,5м
<b>Подвижные игры</b>	«Огуречик»	«Серый кот»	«Мишка бурый»	«Медведь и белки»
<b>М/п игры</b>	Упражнение на расслабление	МПИ «Накорми птенцов»	Дыхательная гимнастика	МПИ «Ровным кругом» с мячом

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Встречаем весну»	2-я неделя « На весенней полянке»	3-я неделя «День рождения хомячка»	4-я неделя «Сказки Корнея Чуковского»
<p><b>Задачи:</b> продолжать развивать физические качества: прыжок в глубину h10-15 см; ползание с опорой на предплечья и колени. Закреплять умение перепрыгивать через предметы, согласовывая работу рук и ног. Учить катать обруч. Закреплять умение выполнять упражнение с мячом. Развивать выносливость, мелкую моторику, память, внимание, ориентировку в пространстве, чувство ритма.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Перестроение в 3 колонны. Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, мелким и широким шагом., с высоким подниманием бедра. Бег с выполнением заданий на развитие чувства ритма; в рассыпную с построением в круг.			
<b>ОРУ</b>	С кольцами	С кольцами	С флажками	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на носках по ограниченной S опоры 25-30 см., руки на поясе. 2. Прыжок в глубину h 10-15 см.	1. Ходьба по дорожке, перешагивая предметы 2. Перепрыгивание через верёвочку h 10-15 см. 3. Ползание с	1. Ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть – встать. 2. Перепрыгивание через верёвочку h 3. Ползание по гимнастической	1. Броски мяча об пол, ловля двумя руками 2. Броски мяча вверх, ловля двумя руками. 3. Ловля обруча, катящегося от

	3. Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой	опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры	скамейке с опорой на предплечья и колени.	педагога
<b>Подвижные игры</b>	«Калачи»	«Вышла мурка на охоту»	«Накорми птенцов»	«Горошина»
<b>М/п игры</b>	Самомассаж	Пальчиковая гимнастика «Зайка и ежик»	МПИ « Угадай, чей голосок»	Дыхательная гимнастика

## АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b> Этапы занятия	<b>1-я неделя</b> «Кто как ходит»	<b>2-я неделя</b> «В весеннем лесу»	<b>3-я неделя</b> «Весна»	<b>4-я неделя</b> «Колобок»
<b>Задачи:</b> Продолжать учить перешагивать предметы последовательно правой и левой ногой. Развивать прыгучесть, гибкость при выполнении ОВД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с речью.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег в рассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу 2. Прыжки на двух ногах через с продвижением вперед 3. Ползание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба, перешагивая рейки лестницы, поднятой на h 15-20 см 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Подлезание под дугу боком. Не касаясь руками пола	1. Ходьба по шнуру, прставными шагами боком 2. Ползание в туннель 3. Прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см. 4. Прыжки из обруча в обруч	1. Броски мяча об пол, ловля двумя руками 2. Броски мяча вверх, ловля двумя руками. 3. Катание мяча друг другу в парах из разных и.п.
<b>Подвижные игры</b>	«За собой детей веду»	«Бездомный заяц»	«Лисонька»	«Охотники и зайцы»
<b>М/п игры</b>	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Упражнение на расслабление	МПИ « Найди мяч»

## МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>
---

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Страна Мышляндия»	2-я неделя «На солнечной полянке»	3-я неделя «На солнечной полянке»	4-я неделя «В гостях у ёжика»
<b>Задачи:</b> Закреплять умение выполнять разные виды построений и перестроений. Продолжать учить лазать по наклонной доске, развивать координацию; мягко приземляться, прыгая из обруча в обруч на двух ногах. Развивать выносливость, равновесие, двигательное воображение. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом индивидуально и в парах. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с речью.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба враспынную с выполнением задания на развитие равновесия. Бег в колонне с остановкой и выполнением задания. Перестроение в круг.			
<b>ОРУ</b>	С верёвочкой	С парашютом	Без предметов	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо 3. Лазанье по наклонной доске.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, присесть – встать на середине. 2. Прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см. 3. Ползание с опорой на ладони и стопы по доске.	Мониторинг	Мониторинг
<b>Подвижные игры</b>	«Подарки»	«Мы весёлые ребята»	«Кот и мыши»	«Я с мячом иду играть»
<b>М/п игры</b>	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Упражнение на расслабление

### КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

#### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Прогулка в осенний лес»	2-я неделя «Подарки осени»	3-я неделя «Осенняя ярмарка»	4-я неделя «Экскурсия в лес»
<b>Задачи:</b> определить уровень физического развития на начало учебного года; учить строится в колонну, находить своё место в строю; упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; развивать равновесие, координацию движений, мелкую моторику и ориентировку в пространстве.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба в колонне по одному: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с выполнением подражательных упражнений; бег в колонне, враспынную, подскоки.			

	Перестроение из колонны по одному врассыпную, круг, в две колонны.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	Без предмета	С кубиками	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	Мониторинг	Мониторинг	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки на двух ногах между через шнуры S 40-50 см 3. Ползание по прямой с опорой на ладони и колени «змейкой»	1. Ходьба по ограниченной S опоры перешагивая предметы h 15-20 см 2. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками.
<b>Подвижные игры</b>			«Бездомный заяц»	«Весёлый мяч»
<b>М/п игры</b>			МПИ «Угадай, чей голосок»	«Найди и промолчи»

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Белочки и зайчики»	2-я неделя « Утиная семейка»	3-я неделя «Ягодная поляна»	4-я неделя «Веселый мяч»
<p><b>Задачи:</b> Закреплять умение строится в колонну, находить свое место в строю; развивать быстроту реакции при выполнении игровых упражнений; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; учить бросать мяч друг другу в парах двумя руками снизу; развивать равновесие и координацию движений; воспитывать честность, соблюдая правила игры.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба на носках, на пятках, врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу, в полуприседе, с выполнением заданий. Бег в колонне, врассыпную с заданием, ИУ «Эхо», со сменой направления, по ограниченной S опоры.			
<b>ОРУ</b>	С косичкой	С косичкой	С кубиками	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба перешагивая предметы h10-15 см приставными шагами 2. Прыжки на двух ногах через бруски h 5-10 см. 3. Ползание с опорой на ладони и	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове. 3. Ползание по прямой с опорой на ладони и	1. Ходьба по дорожке со следами «По ровненькой дорожке» 2. Подлезание под дугу h 50-60 см 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Катание мяча друг другу в парах из разных и.п. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Броски мяча вверх и ловля после отскока двумя руками

	колени «змейкой»	колени по наклонной доске		
<b>Подвижные игры</b>	«Зайцы и волк»	«Осень»	«Лохматый пёс»	«Весёлый мячик»
<b>М/п игры</b>	Самомассаж «Курочка и цыплята»	Упражнение на расслабление	«Найди и промолчи»	Дыхательная гимнастика «Насос»

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Город машин»	2-я неделя «Город машин»	3-я неделя «На ферме»	4-я неделя «Кукольный парад»
<p><b>Задачи:</b> Закреплять умение выполнять разные виды построений перестроений. Закреплять умение находить своё место в строю, ориентироваться в пространстве; совершенствовать технику ходьбы и бега; развивать прыгучесть, умение мягко приземляться при выполнении прыжков; продолжать учить выполнять упражнения с мячом индивидуально и в парах; продолжать развивать равновесие, координацию, мелкую моторику, выносливость; продолжать обучать детей приемам самомассажа; следить за осанкой.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Ходьба на носках, на пятках, приставными шагами, врассыпную, с выполнением заданий; бег в колонне с заданием, с изменением направления движения; бег врассыпную, с остановкой по сигналу; подскоки; перестроение в две колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С платочками	С платочками	С мешочком	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба, перешагивая через предметы h 15-20 см. приставным шагом боком 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнур 3. Подлезание под дугу правым и левым боком, не касаясь руками пола	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Пролезание боком в звенья координационной лестницы, поставленной вертикально. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнур	1. Пробегание по наклонной доске 2. Ползание по ограниченной S опоры 25-30 см. с опорой на предплечья и колени. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой»	1. Прокатывание мяча двумя руками «змейкой» 2. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м. двумя руками снизу. 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Катание мяча с попаданием в цель
<b>Подвижные игры</b>	«Огуречик»	«Медведь»	«Ловишки»	«Весёлый мячик»
<b>М/п игры</b>	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж «Черепашка»	Упражнение на расслабление «Загораем»	МПИ «Береги мяч»

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Встречаем зиму»	2-я неделя «Зимний лес»	3-я неделя «На севере»	4-я неделя «Новогодние забавы»
<p><b>Задачи:</b> учить детей перестраиваться парами на месте; учить соблюдать дистанцию при передвижении; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; развивать глазомер и ловкость; учить ловить мяч. Продолжать развивать равновесие и координацию движений. Развивать двигательное воображение, выполняя подражательные упражнения.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба и бег в колонне с выполнением заданий. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Перестроение из колонны по одному в 2 колонны.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета в движении	Без предмета в движении	С массажными мячиками	С массажными мячиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки со скамейки (20 см) на мат. 3. Ползание прыжками «Лягушка»	1. Ходьба по канату, ставя на канат пятки или носки 2. Прыжки со скамейки (20 см) на мат. 3. Ползание животом вверх «паучок».	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы (кубики, бруски) 2. Прыжки на двух ногах последовательно через 4-6 линий 3. Ползание по гимнастической скамейки на животе, подтягиваясь руками.	1. Прокатывание мяча «змейкой» 2. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы 3. Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы
<b>Подвижные игры</b>	«Весёлые ребята»	«Весёлая полянка»	«Ловишки» (парами)	«Солнышко и тучки»
<b>М/п игры</b>	Дыхательная гимнастика «Шарик»	МПИ «Угадай, чей голосок?»	Самомассаж	Пальчиковая гимнастика

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Зимушка-зима»	2-я неделя «Зимушка-зима»	3-я неделя «Цирк»	4-я неделя «Цирк»
<p><b>Задачи:</b> Совершенствовать технику бега. Закреплять умение выполнять разные виды перестроений. Совершенствовать умение отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться,</p>				

выполняя прыжки. Продолжать учить бросать мяч и ловить его двумя руками. Развивать выносливость, координацию, равновесие, силу при выполнении игровых заданий. Обучать приёмам самомассажа.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Перестроение из колонны по одному в 3 колонны. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; с выполнением заданий. Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками	Без предмета	Без предмета
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через бруски h 5-10 см. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	1. Расхождение вдвоём на ограниченной S опоры 2. Прыжки на двух ногах через бруски h 5-10 см. 3. Проползание в туннель. обруч. под дугу	1. Прыжки – «классики» 2. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом 3. ПУ на развитие равновесия - цапля - ласточка - юла	1. Броски мяча двумя руками через шнур и-за головы 2. Метание малого мяча (мешочка) вдоль одной рукой 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
<b>Подвижные игры</b>	«Снежная баба»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее»	«Ловишки» (с мячом)
<b>М/п игры</b>	Массаж мячиком «Су-джок»	Упражнение на расслабление	МПИ «Раздувайся пузырь»	Дыхательная гимнастика «Сдуй снежок»

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Зайкин день»	2-я неделя «Мой веселый звонкий мяч»	3-я неделя «Солдатики на параде»	4-я неделя «Юные моряки»
<p><b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления. Упражнять в ходьбе с выполнением задания. Развивать координацию с использованием координационной лестницы. Развивать быстроту реакции, умение строиться парами, в круг при выполнении игровых упражнений. Развивать равновесие в упражнениях на ограниченной S площади опоры. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты.</p>				

<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба в колонне, враспынную с заданием. Бег враспынную с заданием. Беговые упражнения. Бег в колонне 1-1,5 мин. Перестроение в 2 колонны, парами.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастическими скамейками	С гимнастическими скамейками	Без предмета	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ограниченной S опоры. перешагивая через предметы h 15-20 см. правой и левой ногой. 2. Прыжки с использованием координационной лестницы 3. Перелезание с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами.	1. Ходьба по ограниченной S опоры гимнастическим шагом. 2. Прыжки с использованием координационной лестницы. 3. Прыжки в длину с места. 4. Ползание с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры	1. Ходьба, перешагивая воротики h15-20 см. 2. Ползание с опорой на ладони и колени по наклонной доске. 3. Ползание под дугу h 5-60 см., не касаясь руками пола. 4. Прыжки в длину с места.	1. Метание мяча в вертикальную цель 2. Катание мяча в ворота S 2-2,5 м. 3. Броски мяча друг другу двумя руками снизу.
<b>Подвижные игры</b>	«Панас»	«Охотники и белки»	«Быстрее к флажку»	«У кого больше мячей»
<b>М/п игры</b>	«У оленя дом большой»	МПИ «Летает - не летает»	Дыхательная гимнастика «Шары летят»	Пальчиковая гимнастика

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Птичий двор»	2-я неделя « На весенней полянке»	3-я неделя «Мой веселый звонкий мяч»	4-я неделя «Пожарные на учении»
<b>Задачи:</b> Совершенствовать технику ходьбы и бега, умение перестраиваться парами. Учить выполнять прямой галоп. Учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места; прыгать на одной ноге с продвижением вперёд. Продолжать закреплять умение выполнять разные упражнения с мячом. Развивать равновесие, внимание, ориентировку в пространстве. Учить сознательно относиться к правилам игры.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, враспынную с заданием, по звуковому сигналу. Бег в колонне 1-1.5 мин., с выполнением заданий по сигналу. Перестроение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С обручем	С флажками	С мячом

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба, перешагивая предметы h 15-20 см. приставным шагом боком 2. Подлезание по дугу h 50-60 см., не касаясь руками пола 3. Прямой галоп	1. Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове 2. Ползание по ограниченной S опоры 25-30 см. с опорой на предплечья и колени 3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1. Ходьба по дорожке со следами, расположенными в одну линию 2. Ползание прыжками «лягушка» 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1 Броски мяча двумя руками через шнур из-за головы 2. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой S 2-2.5
<b>Подвижные игры</b>	«Зайки, где вы пропадали?»	«Бездомный заяц»	«Охотники и зайцы»	«Летает - не летает»
<b>М/п игры</b>	Самомассаж	«Угадай, чей голосок»	«Части тела»	Ходьба в колонне по одному

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Залетела к нам оса»	2-я неделя «Лунатики и дети»	3-я неделя «День птиц»	4-я неделя «Лягушачий хор»
<p><b>Задачи:</b> Учить соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Совершенствовать технику бега. Выполняя беговые упражнения. Учить прыжкам с короткой скакалкой; прокатыванию и ловле обруча. Совершенствовать умения выполнять разные упражнения с мячом. Развивать равновесие, координацию движений, силу рук, выносливость. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба врассыпную с заданием, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием. Бег с выполнением беговых упражнений, в колонне 1-1,5 мин., бег мелким и широким шагом. Перестроение в 2 колонны.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Парами	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн.скамейке перешагивая предметы h 15-20 см приставными шагами боком 2. Ползание животом вверх «паучок» 3. Прыжки на двух ногах короткую скакалку	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Прыжки на двух ногах короткую скакалку	1. Пробегание по наклонной доске вверх и вниз 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах через бруски h 5-10 см.	1. Катание мяча с попаданием в цель 2. Прокатывание обруча и ловля обруча, катящегося от педагога. Прокатывание обруча друг другу в парах. 3. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы

<b>Подвижные игры</b>	«Крокодил»	«Лиса и куры»	«Пчёлки»	«Гном и шишки»
<b>М/п игры</b>	Пальчиковая гимнастика	Упражнение на дыхание «Солнышко»	Упражнение на расслабление	Упражнение на дыхание «Жаба квакша»

## МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Весна. Цветы»	2-я неделя «На солнечной полянке»	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Задачи:</b> Определить уровень физического развития на конец учебного года. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега. Совершенствовать умение самостоятельно строиться в колонну, круг, находить своё место в строю. Закреплять умение прыгать в длину с места, метать мешочек правой и левой рукой. Совершенствовать навыки владения мячом. Развивать ловкость, глазомер, мелкую моторику. Способствовать формированию правильной осанки.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу. Повороты. Ходьба и бег: с остановкой по сигналу, с высоким подниманием бедра, с выполнением заданий, со сменой направления; челночный бег; перестроение из колонны по одному в 3 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.			
<b>ОРУ</b>	С косичкой	С косичкой	Без предмета	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске приставляя пятку к носку. 2. Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом 3. Прыжки - «классики»	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг
<b>Подвижные игры</b>	По выбору детей	По выбору детей	По выбору детей	По выбору детей
<b>М/п игры</b>	Пальчиковая гимнастика	«Ворота»	«Угадай, чей голосок»	Упр. на дыхание

## КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

## СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях
<b>Задачи:</b> Определить уровень физического развития на начало учебного года. Закреплять умение выполнять разные виды построений и перестроений. Совершенствовать технику прыжков. Развивать чувство ритма. Гибкость, ориентировку в пространстве. Развивать физические качества координацию, равновесие, быстроту. Способствовать освоению оздоровительных технологий. Воспитывать самостоятельность при выполнении двигательных заданий.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну. Повороты. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, врассыпную с выполнением заданий. Бег врассыпную с выполнением заданий; подскоки с активным движением рук. Перестроение в 3 колонны.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	Без предмета	С мячом	Мелким спортивным инвентарём
<b>Основные виды движений</b>	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг	1. Ходьба с перешагиванием предметов h 20 см. 2. Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры вперёд 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Ловишки с мячом»	«Воробьи и вороны»	«Мы веселые ребята»
<b>М/п игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Жук»	МПИ «Горячий мяч»	Дыхательная гимнастика «Обними плечики»	МПИ «Времена года»

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Экскурсия в осенний лес»	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Традиционная структура занятия
<b>Задачи:</b> Закреплять умение самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений. Развивать чувство ритма, быстроту реакции при выполнении упражнений в ходьбе и беге. Совершенствовать технику бега. Развивать прыгучесть, координацию движений при выполнении прыжков. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом индивидуально и в парах. Развивать глазомер, равновесие, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, мелкую моторику при выполнении упражнений. Способствовать формированию правильной осанки. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения; учить правилам эстафет.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну. Повороты. Ходьба с заданием на развитие чувства ритма, на носках, на пятках, с препятствиями. Бег в колонне по одному; из разных и.п.,			

	под вращающейся скакалкой. Перестроение 3 колонны			
<b>ОРУ</b>	С косичкой	С косичкой	С кубиком	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая под ней хлопок. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед боком через предметы h 5 см. 3. Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры	1. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя на середине «ласточку» 2. Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (в шахматном порядке)	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч в шахматном порядке. 3. Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры назад.	1. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой. 2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками стоя в шеренгах от груди 4. Катание мяча с попаданием в цель
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Баба Яга, костяная нога»	«Хитрая лиса»	«Ловишки с мячом»
<b>М/п игры</b>	Самомассаж «Хрюшечки»	Упражнение на расслабление	«Быстро возьми, быстро положи»	Дыхательная гимнастика

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Путешествие по городу»	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях
<b>Задачи:</b> Развивать внимание, ориентировку в пространстве, быстроту при выполнении упражнений в ходьбе и беге. Совершенствовать технику бега при выполнении беговых упражнений, учить вести мяч двумя руками, выполнять броски друг другу в парах; бросать и ловить мяч одной рукой; совершенствовать технику прыжка в длину (отталкивание) прыгая через шнуры; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений, мелкую моторику, чувство ритма.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Расчет на первый-второй. Повороты на месте. Ходьба приставным шагом прямо и боком, гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра; со сменой положения рук, со сменой направления. Бег с выполнением беговых упражнений; продолжительностью до 1,5 мин., по ограниченной S опоры, «змейкой», со сменой направления; подскоки. Перестроение в 3 колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С платочком	С платочком	С мешочком	С мячом малого диаметра

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h 2. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке. 3. Ползание с опорой на стопы и ладони.	1. Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h 2. Ползание прыжками "лягушка" 3. Прыжки двух ног через шнур с продвижением вперед.	1. Ходьба по узкой рейке гимн. скамейки 2. Ползание прыжками "лягушка" 3. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90* и продвижением вперед.	1. Отбивание мяча об пол двумя руками. 2. Метание вдаль предметов разной массы. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Колдун»	«Поймай комара»	«Пустое место»	«У кого больше мячей»
<b>М/п игры</b>	МПИ « Кто ушёл»	Упр. на дыхание «Варим кашу»	Упр. расслабление «Колыбельная»	Самомассаж

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Встречаем зиму»	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях
<p><b>Задачи:</b> Совершенствовать умение выполнять разные виды перестроений самостоятельно. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать скоростные качества и ловкость при выполнении беговых упражнений. Упражнять в умении сохранять в беге дистанцию друг от друга. Совершенствовать навыки владения мячом. Развивать ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Способствовать формированию правильной осанки. Воспитывать честность, трудолюбие.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Проверка осанки. Расчет на первый, второй, третий. Перестроение по расчету. Ходьба перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом., с остановкой по сигналу., со сменой направления. Бег с выполнением беговых упражнений, по ограниченной S опоры, в разном темпе; под вращающейся скакалкой.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета (в движении)	Без предмета (в движении)	С массажными мячами	С массажными мячами
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись. 2. Прыжки на двух ногах с	1. Ходьба по канату, приставляя пятку к носку вперед 2. Прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы.	1. Ходьба по канату, приставляя носок к пятке вперед. 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 2-2,5 м. 3. Ползание с	1. Ведение мяча двумя руками 5-6 м. 2. Метание в горизонтальную цель двумя руками 3. Забрасывание мяча в

	поворотом на 90* и продвижением вперед. 3. Ползание животом вверх «паучок»	3. Ползание с опорой на предплечья «тюлень»	опорой на предплечья «тюлень»	баскетбольную корзину
<b>Подвижные игры</b>	«Салки в два круга»	«Мышеловка»	«Баба Яга»	«Снежки»
<b>М/п игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Греемся на морозе»	МПИ «Найди предмет»	Самомассаж «Ёжик»	Упр. расслабление

## ЯНВАРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Забавы зимушки-зимы»	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях
<b>Задачи:</b> Совершенствовать умение перестраиваться из одной колонны в 2 звеньями, парами в движении. Совершенствовать технику ходьбы и бега перекатом с пятки на носок, беге с выполнением беговых упражнений. Упражнять в прыжках на одной ноге через шнур. Совершенствовать умения выполнять упражнения с мячами. Развивать равновесие, внимание, ориентировку в пространстве, чувство ритма. Продолжать формировать правильную осанку.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Перестроение. Ходьба с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, с остановкой по сигналу; с выполнением заданий. Бег в колонне с перестроением в пары, с выполнением беговых упражнений, с выполнением заданий, мелким и широким шагом.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	Без предмета	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (тренажёр ТИСА) 2. Сохранение равновесия на повышенной S опоры 3. Ползание «змейкой» 4. Прыжки на правой и левой ноге через шнур с продвижением вперед.	1. Перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 20 см. 2. Ползание по - пластунски 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнур с продвижением вперед.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h 2. Ползание по - пластунски 3. Прыжки «Классики»	1. Прокатывание мяча одной рукой по ограниченной S опоры 15-20 см 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой не менее 10 раз.

<b>Подвижные игры</b>	«Пятнашки»	«Ноги от земли»	«Встань ко мне спиной»	«Охотники и зайцы»
<b>М/п игры</b>	«Снеговик и солнышко»	Массаж спины «Свинки»	МПИ «Волшебное слово»	Дыхательная гимнастика

## ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Пожарные на учении»	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях	4-я неделя Традиционная структура занятия
<p><b>Задачи:</b> Развивать внимание, быстроту реакции при выполнении упражнений в ходьбе и беге. Учить координировать работу рук и ног в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику метания в цель. Развивать мелкую моторику, ловкость, координацию движений, глазомер. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения; учить правилам эстафеты, развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение шеренгу, колонну. Повороты. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, со сменой положения рук, по звуковому сигналу, мелким и широким шагом, с высоким подниманием бедра. Бег с выполнением беговых упражнений, по ограниченной S опоры, в разном темпе.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастическими скамейками	С гимнастическими скамейками	Без предмета	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом боком, перешагивая предметы. 2. Переползание через несколько предметов подряд. 3. Прыжки в длину с места.	1. Ходьба по гимн. скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом. 2. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Прыжки в длину с места.	1. Ходьба по гимн. скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом. 2. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Прыжки в длину с разбега	1. Ведение мяча одной рукой 2. Катание мяча с попаданием в цель 3. Метание мяча в вертикальную цель двумя руками 4. Прокатывание мяча «змейкой»
<b>Подвижные игры</b>	«Сапожник»	«Платочек»	«Хвост Бабы - Яги»	«У кого больше мячей»
<b>М/п игры</b>	Пальчиковая гимнастика	МПИ «Кто ушёл?»	Упражнение на расслабление	МПИ «Зеркало»

## МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>
---

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Весна идет»	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях
<b>Задачи:</b> Совершенствовать технику ходьбы и бега. Закреплять умение перестраиваться парами в движении. Выполнять самостоятельно перестроения в 3 колонны, круг. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, выносливость, глазомер. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения; учить правилам эстафеты, развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу, круг. Различные перестроения в движении. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, с поворотом по звуковому сигналу; спиной вперед; по прямой с закрытыми глазами. Бег в колонне до 2 минут; с изменением направления; с остановкой на сигнал, с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С обручем	С флажками	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки с высоты в обозначенное место. 3. Проползание под скамейкой правым и левым боком	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h 2. Пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см. правым и левым боком. 3. Прыжок на высоту 20 см.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставными шагами, перешагивая предметы разной h 2. Пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см. правым и левым боком. 3. Прыжки в высоту с места	1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении 2. Метание в вертикальную цель с расст. 2,5 м правой и левой рукой. 3. Ведение мяча двумя руками 5-6 м. 4. Прокатывание набивного мяча. 5. Отбивание мяча об пол одной рукой.
<b>Подвижные игры</b>	«Весёлые художники»	«Змейка»	«Змейка»	«Не оставайся на полу»
<b>М/п игры</b>	«Дударь»	Пальчиковая гимнастика «Три сороки»	МПИ «Запретный номер»	Ходьба колонной по одному

## АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Цирк»	2-я неделя «Мы космонавты»	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях

<b>Задачи:</b> Совершенствовать умение выполнять разные виды ходьбы, бега, прыжков. Разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Развивать ловкость, выносливость, быстроту, равновесие и глазомер. Развивать подвижность позвоночника при выполнении упражнений с координационной лестницей, способствовать формированию правильной осанки. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения, учить правилам эстафеты.				
<b>Вводная часть</b>	Самостоятельное построение в шеренгу, колонну. Повороты. Ходьба со сменой темпа, с выполнением заданий, спиной вперед, со сменой положения рук. Бег в колонне по одному 2,5 мин.; с выполнением заданий; боковой галоп. Перестроение в 3 колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета (в движении)	Без предмета (в движении)	Без предмета (парами)	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по узкой рейке гимн. скамейки 2. Пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально 3. Прыжки в высоту с разбега	1. Ходьба по гимн. скамейке, на середине разойтись. 2. Чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально 3. Прыжки с высоты с поворотом на 90 градусов	1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку 2. Чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально 3. Прыжки через короткую скакалку на месте.	1. Броски мяча вверх и ловля одной рукой в движении. 2. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. 3. Ведение мяча двумя руками 5-6 м. 4. Отбивание мяча об пол одной рукой не менее 10 раз 5. Прокатывание обручей друг другу.
<b>Подвижные игры</b>	«Караси и щука»	«Удочка»	«Паучок - старичок»	«Займи свое место»
<b>М/п игры</b>	Пальчиковая гимнастика (игра – хлопалка)	Самомассаж «Скука»	Дыхательная гимнастика	Массаж мячиками Су-джок

## МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «На солнечной полянке»	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Традиционная структура занятия
<b>Задачи:</b> Определить уровень физического развития на конец учебного года. Совершенствовать навыки построения и перестроения в различных видах двигательной деятельности, ходьбы и бега. Совершенствовать технику прыжков со скакалкой, ведение мяча. Способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма. Формировать осмысленную моторику, умение работать в команде. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения; поддерживать детскую инициативу.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну. Повороты. Ходьба и бег: с остановкой, с высоким подниманием бедра, со сменой направления; челночный бег, мелким и широким			

	шагом; перестроение из колонны по одному в 3 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.			
<b>ОРУ</b>	С коротким шнуром	Без предмета	С мячом	Без предмета
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку. 2. Пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см. правым и левым боком. 3. Прыжки через короткую скакалку	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг
<b>Подвижные игры</b>	По выбору детей	По выбору детей	По выбору детей	По выбору детей
<b>М/п игры</b>	«Дударь»	Пальчиковая гимнастика	МПИ «Хлоп- топ- прыг»	Дыхательная гимнастика

## КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Традиционная структура занятия	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, играх
<p><b>Задачи:</b> Определить уровень физического развития на начало учебного года. Совершенствовать умение самостоятельно выполнять построения и перестроения. Развивать самостоятельность, инициативность при выполнении ходьбы и бега со сменой направляющего. Развивать выносливость, координацию, равновесие, прыгучесть. Способствовать правильному формированию ОДА, самоконтролю при выполнении упражнений, правил игры.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две. Повороты. Ходьба на носках, пятках, врассыпную с заданием, со сменой положения рук. Бег врассыпную с заданием.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	Без предмета	С мячом	Без предмета

<b>Основные виды движений</b>	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки ноги врозь – вместе с продвижением вперед 4. Упр. «Цапля» Сохранение равновесия после кружения
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Воробьи и вороны»	«Горячий мяч»	«Пятнашки»
<b>М/п игры</b>	Дыхательная гимнастика	Самомассаж	Упр. на координацию « Нос, нос, ухо»	Пальчиковая гимнастика

### ОКТАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Традиционная структура занятия	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, играх
<p><b>Задачи:</b> Закреплять умение самостоятельно выполнять различные виды построений и перестроений. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать координацию движений. Проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две. Повороты. Ходьба в рассыпную на носках, на пятках, спиной вперед, с препятствиями. Бег с заданием на развитие чувства ритма. Челночный бег 3x5 м.			
<b>ОРУ</b>	С косичкой	С косичкой	С кубиками	С мячом

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке, поднимая согнутую ногу и делая под ней хлопок. 2. Прыжки через шнур, смещая ноги вправо - влево 3. Ползание с опорой на стопы и ладони 4. Партерная гимнастика «Паучок-старичок».	1. Ходьба по гимн. скамейке, поднимая согнутую ногу и делая под ней хлопок. 2. Прыжки на двух ногах правым и левым боком с продвижением вперед 3. Ползание прыжками «лягушка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, пролезая в обруч 2. Прыжки на двух ногах с поворотом 90 и продвижением вперед 3. Ползание животом вверх «паучок»	1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием. 2. Отбивание мяча об пол одной рукой. 3. Броски мяча друг другу снизу. 4. Катание мяча друг другу из разных и.п., ногой.
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Баба – Яга, костяная нога»	«Колдун»	«У кого больше мячей»
<b>М/п игры</b>	Массаж спины «Хрюшечки»	Пальчиковая гимнастика (игра – хлопалка)	«Зеркало»	Дыхательная гимнастика

## НОЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Традиционная структура занятия	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, играх
<p><b>Задачи:</b> Совершенствовать технику ходьбы и бега. Развивать ориентировку в пространстве при выполнении ОРУ, ОВД, построений и перестроений. Совершенствовать умения выполнять упражнения с мячами разного диаметра, в сочетании с другими видами движений. Развивать координацию, прыгучесть, равновесие, выносливость, силу и мелкую моторику. Способствовать развитию двигательной самостоятельности. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. Учить правилам эстафеты</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну. Повороты. Перестроение в 3 колонны. Ходьба с изменением направления, со сменой темпа, с заданием для рук; приставным шагом прямо и боком; выпадами. Бег в колонне по одному до 2 мин., со сменой темпа, с выполнением беговых упражнений; по ограниченной S опоры.			
<b>ОРУ</b>	С платочком	С платочком	С мешочком	С мячом малого диаметра

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке, выполняя на середине упр. на равновесие. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, удерживая коленями предмет 3. Ползание с опорой на предплечья «тюлень»	1. Ходьба по гимн. скамейке, выполняя на середине упр. на равновесие. 2. Прыжки – «классики» 3. Ползание по - пластунски	1. Ходьба по гимн. скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h 2. Прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы 3. Ползание по гимн. скамейке на животе подтягиваясь руками и толкаясь ногами	1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении. 2. Ведение мяча двумя руками с выполнением заданий 3. Броски мяча друг другу в парах от груди
<b>Подвижные игры</b>	«Плетень»	«Бездомный заяц»	«Ловля обезьян»	«Охотники и зайцы»
<b>М/п игры</b>	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Упражнение на расслабление	Массаж мячиками Су-джок

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Традиционная структура занятия	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, играх
<p><b>Задачи:</b> Совершенствовать умения выполнять разные виды перестроений. Учить ползать по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и руками. Продолжать развивать прыгучесть, равновесие, внимание, ориентировку в пространстве, быстроту реакции. Совершенствовать умение выполнять разные упражнения с мячом. Развивать эмоциональную выразительность, чувство ритма. Способствовать формированию правильной осанки.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну. Повороты. Перестроение в круг, в две, в три колонны. Ходьба мелким и широким шагом, со сменой темпа, приставным шагом прямо и боком, выпадами. Бег с выполнением беговых упражнений, в разном темпе, с заданием на развитие чувства ритма, с изменением направления движения, до 1,5 мин. Дыхательные упражнения.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета	Без предмета	С массажными мячиками	С мячом малого диаметра

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.	1. Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами 3. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке.	1. Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы. 2. Пролезание в обруч, поднятый не h 10-15 см. 3. Прыжки на одной ноге через шнур с продвижением вперед.	1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 10 раз. 2. Ведение мяча одной рукой с заданием. 3. Броски мяча друг другу в парах сверху через сетку
<b>Подвижные игры</b>	«Вермишель»	«Ловля обезьян»	«Бездомный заяц»	«Вышибалы»
<b>М/п игры</b>	«Тише - едешь, дальше будешь»	Дыхательная гимнастика	Самомассаж	Упражнение на расслабление

## ЯНВАРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Традиционная структура занятия	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, играх
<p><b>Задачи:</b> Закрепить умение перестраиваться в три колонны. Совершенствовать технику бега, развивать равновесие, быстроту, выносливость. Развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; учить прыгать через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Совершенствовать умение согласовывать движение с текстом в подвижных играх. Развивать эмоциональную выразительность, чувство ритма. Воспитывать честность, терпение трудолюбие.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну. Повороты. Перестроение в круг, в три колонны в движении. Ходьба с выполнением заданий, со сменой положения рук, спиной вперед, с высоким подниманием бедра. Бег парами, тройками; с остановкой по сигналу, противоходом. Упражнения на дыхания.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	Без предмета	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	Тренажер ТИСА 1. «Горка» 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове приставными шагами боком,	1. Ходьба по рейке гимн. скамейки руки за головой. 2. Чередование подлезания и перешагивания звеньев	1. Ходьба по рейке гимн. скамейки руки за головой. 2. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой в движении. 2. Катание мяча правой и левой ногой по прямой; в парах. 3. Броски мяча в

	перешагивая предметы. 3. Пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально боком. 4. Прыжки на одной ноге, толкая перед собой кубик	координационной лестницы, расположенной горизонтально. 3. Прыжки на двух ногах через набивные мячи с энергичным взмахом рук.	3. Пролезание в обруч правым и левым боком.	парах одной рукой от плеча
<b>Подвижные игры</b>	«Воробьи и вороны»	«Скучно так сидеть»	«Ловишки»	«Снеговик Егорка»
<b>М/п игры</b>	МПИ «Снеговик и солнышко».	Пальчиковая гимнастика	МПИ «Повтори»	Самомассаж мячиками Су-джок

## ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Традиционная структура занятия	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, играх
<b>Задачи:</b> Продолжать развивать умение выполнять строевые упражнения, разные виды перестроений. Совершенствовать технику прыжков в длину с места, лазания по гимнастической лестнице. Развивать равновесие, выполняя ОРУ и ОВД с использованием гимнастических скамеек. Продолжать развивать выносливость, координацию, ориентировку в пространстве. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения; учить правилам эстафеты.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, шеренгу, круг. Повороты. Расхождение через середину в разные стороны. Ходьба с заданием, с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной, со сменой положения рук., с высоким подниманием бедра. Бег в колонне по одному до 2 мин., спиной вперед, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастическими скамейками	С гимнастическими скамейками	Без предмета	С мячом малого диаметра
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по узкой рейке гимн. скамейки, правым и левым боком 2. Лазанье по гимн. лестнице чередуясь шагом 3. Прыжки в	1. Ходьба по узкой рейке гимн. скамейки с мешочком на голове 2. Перелезание с пролёта на пролёт гимн. лестницы приставным	1. Ходьба по узкой рейке гимн. скамейки с мешочком на голове, приставляя пятку к носку 2. Влезание на гимн. лестницу по	1. Катание мяча ногой с попаданием в цель 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину 3. Метание вдаль (мяч, мешочек)

	длину с места	шагом 3. Прыжки в длину с разбега	диагонали, слезание по прямой 3. Прыжки в высоту с места	4. Упражнения с мячом в парах (кенизиология)
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на земле»	«Мы веселые ребята»	«Жмурки»	«Вышибалы»
<b>М/п игры</b>	Дыхательная гимнастика	Упражнение на расслабление	«Море волнуется»	МПИ «Запретный номер»

### МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Традиционная структура занятия	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, играх
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в беге и прыжках; развивать ловкость, координацию и глазомер в заданиях с мячом; упражнять в сохранении равновесия, ориентировки в пространстве. Закреплять умения выполнять упражнения с обручем. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения; учить правилам эстафеты, развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Самостоятельное построение в шеренгу, круг. Повороты. Ходьба приставным шагом вправо-влево, в полуприседе, «змейкой», скрестным шагом; беговые упр.: остановиться на одной ноге, «ласточка» с закрытыми глазами., бег до 3 мин., парами, тройками			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С обручем	С флажками	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке, на середине разойтись. 2. Лазанье на гимн. стенку по прямой, слезание по диагонали 3. Прыжки в высоту с разбега	1. Ходьба по гимн. скамейке, на середине разойтись. 2. Прыжки с высоты в обозначенное место 3. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом	1. Ходьба по гимн. скамейке боком, с мешочком на голове. 2. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт 3. Прыжки с высоты с поворотом на 180 градусов	1. Метание набивного мяча 2. Прокатывание и переброска друг другу набивных мячей 3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Весёлые блины»	«Бездомный заяц»	«Бука»	«Брось - догони»
<b>М/п игры</b>	«Дударь»	«Море волнуется»	Упражнение на расслабление	Дыхательная гимнастика

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Традиционная структура занятия	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, играх
<p><b>Задачи:</b> Закрепить навыки ходьбы и бега, выполняя упражнения в разном темпе. Развивать прыгучесть, гибкость, выносливость, ловкость и глазомер выполняя ОВД. Совершенствовать умение выполнять различные упражнения с мячом. Воспитывать здоровый дух соперничества.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Самостоятельное построение в шеренгу, круг. Расчет на 1-2, перестроение в две колонны. Повороты направо-налево. Ходьба с заданием на ориентировку в пространстве, со сменой темпа, игра «Быстро возьми». Бег в колонне по одному до 3 мин., боковой галоп.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета (в движении)	Без предмета (в движении)	Парами	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнаст. скамейке с передачей мяч перед собой и за спиной. 2. Ползание по гимнаст. скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки в высоту с места	1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку вперёд и назад 2. Ползание по – пластунски 3. Выпрыгивание вверх из низкого приседа	1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку вперёд и назад 2. Ползание по гимнаст. скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Напрыгивание на предметы h 30 см. с разбега, 3 шагов	1. Переброска мяча друг другу в парах (способ произвольный) 2. Отбивание мяча об пол одной рукой «Я знаю пять имён» 3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием.
<b>Подвижные игры</b>	«Караси и щука»	«Колышки»	«Удочка»	«Вышибалы»
<b>М/п игры</b>	Пальчиковая гимнастика (игра – хлопалка)	Дыхательная гимнастика	Упражнение на расслабление	Упр. для мелкой моторики с м. мячом «Жонглёры»

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Традиционная структура занятия	2-я неделя Традиционная структура занятия	3-я неделя Традиционная структура занятия	4-я неделя Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях,

				играх
<p><b>Задачи:</b> Определить уровень физического развития на конец учебного года. Совершенствовать навыки построения и перестроения в различных видах двигательной деятельности, ходьбы и бега. Совершенствовать технику прыжков со скакалкой, ведение мяча. Формировать осмысленную моторику, умение работать в команде. Способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Самостоятельное построение в шеренгу, круг. Повороты. Ходьба с изменением темпа, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок. Бег на скорость, на выносливость, с изменением направления.			
<b>ОРУ</b>	С коротким шнуром	С коротким шнуром	С мячом	Без предмета
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по шнурку, приставляя пятку к носку с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см. правым и левым боком. 3. Прыжки через короткую скакалку	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг
<b>Подвижные игры</b>	По выбору детей	По выбору детей	По выбору детей	По выбору детей
<b>М/п игры</b>	МПИ «Море волнуется»	Пальчиковая гимнастика	МПИ «Хлоп- топ- прыг»	Дыхательная гимнастика

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678571

Владелец Глухова Елена Игоревна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025