МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧУЛЫМСКОГО РАЙОНА ДЕТСКИЙ САД - ЯСЛИ «СВЕТЛЯЧОК»

Принято на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждаю:
директор МКДОУ детский сад - ясли
«Светлячок»
И.Е. Кислякова
приказ № 459 от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

на 2024 -2025 учебный год

Составитель:

Власенко Е.В

Инструктор по физической культуре

Чулым, 2024

№ п/п	Содержание	Страница
1.	**Целевой раздел**	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи реализации программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	8
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	8
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
2.	**Содержательный раздел**	
2.1.	Задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.1.1.	От 1 года до 2 лет	11
2.1.2.	От 2 до 3 лет	13
2.1.3.	От 3 до 4 лет	15
2.1.4.	От 4 до 5 лет	19
2.1.5.	От 5 до 6 лет	24
2.1.6.	От 6 до 7 лет	30
2.2.	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	37
2.3.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	37
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов икультурных практик	40
2.5.	Комплексно-тематическое планирование по физическому развитию в МКДОУ	43
2.6.	Календарно-тематическое планирование по возрастным группам	51
2.7.	План проведения дней здоровья (туризм)	71
2.8.	Перспективный план (досуговых мероприятий и праздников) развлечений во второй половине дня	73
2.9.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	74
2.10.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом	80
3.	**Организационный раздел**	
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы	82
3.2.	Особенности организации РППС	84
3.3.	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	85

3.4.	Расписание образовательной деятельности по физическому развитию детей	89
3.5	Структура воспитательно-образовательного процесса	90
3.6	Примерный план воспитательной работы	91
3.7	Лист корректировки	93

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учетом Образовательной программы МКДОУ детский сад-ясли «Светлячок», в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО, а также положением о рабочей программе педагога МКДОУ детский сад-ясли «Светлячок». (далее – Программа).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

– Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России 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);

– федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

– Приказ Министерства образования Новосибирской области от 30.03.2023г №782 «О подготовке к внедрению Федеральной образовательной программы дошкольного образования в 2023г»;

– Устав МКДОУ детского сада – ясли «Светлячок»;

– Программа развития МКДОУ детского сада – ясли «Светлячок»;

- Постановление администрации Чулымского района от 06.04.2023 № 272 «О подготовке к внедрению Федеральной образовательной программы дошкольного образования в 2023г»

Программа реализуется с 1 сентября 2024 года.

Планирование занятий по физической культуре построено на основе методики Л.И.Пензулаевой. Т.Э.Токаева «Будь здоров дошкольник».

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд,приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая

память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмыслениященностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество ДОО с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы

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 РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 1 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ООП ДО (стр.8-21)

1.5. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования 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 дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

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.

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 интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, 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.

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;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические 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;

- 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.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка. На основании этой информации разрабатываются рекомендации для воспитателей и родителей (законных представителей) по организации

образовательнойдеятельности, планированию индивидуальной образовательной деятельности. Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Пособия, используемые для проведения педагогической диагностики индивидуального развития детей при реализации Программы:

- Н.В.Верещагина: «Диагностика педагогического процесса в первой младшей группе (с 2 до 3 лет) дошкольной образовательной организации. Разработано в соответствии с ФГОС.
- Н.В.Верещагина: «Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет) дошкольной образовательной организации. Разработано в соответствии с ФГОС.
- Н.В.Верещагина: «Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет) дошкольной образовательной организации. Разработано в соответствии с ФГОС.
- Н.В.Верещагина: «Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет) дошкольной образовательной организации. Разработано в соответствии с ФГОС.
- Н.В.Верещагина: «Диагностика педагогического процесса в подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»

В образовательной области «Физическое развитие» сформулированы задачи, содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от одного года до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

2.1.1. От 1 года до 2 лет.

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

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к

участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;

• укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

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

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-

забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

2.1.2. От 2 лет до 3 лет.

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

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

• развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно- оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

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

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

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

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

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

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

2.1.3. От 3 лет до 4 лет.

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

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать

свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;

перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты

со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание 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).

Строевые упражнения:

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

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).

2) ***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).

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

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

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

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

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

4) ***Формирование основ здорового образа жизни***: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5)***Активный отдых***.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.1.4. От 4 лет до 5 лет.

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

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

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

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

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

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

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

деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

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

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.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) ***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).

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

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

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

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

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) ***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.

5)***Активный отдых***.

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

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

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому

образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

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

2.1.5. От 5 лет до 6 лет.

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом 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.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и 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;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10

м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из

положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) ***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.

3) ***Спортивные игры***: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

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

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

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

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде,

держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) ***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 спортивны 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).

6)***Активный отдых***.

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные

пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

2.1.6. От 6 лет до 7 лет.

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

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

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

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

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

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

• сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений,

развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;

лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

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.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и

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

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) ***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.

3) ***Спортивные игры***: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками

из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) ***Спортивные упражнения***: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

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

5) ***Формирование основ здорового образа жизни***: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6)***Активный отдых***.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки

с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 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.

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

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

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

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

Используемые формы реализации рабочей программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

В раннем возрасте (1 год - 3 года)

– предметная деятельность (орудийно-предметные действия – ест ложкой, пьет из кружки и др.);

– экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто и др.);

– ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстникамипод руководством взрослого;

– двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простыеподвижные игры);

– игровая деятельность (отобразительная, сюжетно-отобразительная, игры с дидактическимиигрушками);

– речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь); изобразительная деятельность (рисование, лепка) и конструирование из мелкого и крупного

– строительного материала;

– самообслуживание и элементарные трудовые действия (убирает игрушки, подметаетвеником, поливает цветы из лейки и др.);

– музыкальная деятельность (слушание музыки и исполнительство, музыкально-ритмическиедвижения).

В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет)

– игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и др.);

– общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);

– речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая имонологическая речь);

– познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;

– изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребенка;

– двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивныеупражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);

– элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд);

– музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).

Для достижения задач **воспитания** в ходе реализации рабочей программы педагог может использовать следующие **методы**:

– организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);

– осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);

– мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

При организации **обучения** традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополняются методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

– информационно-рецептивный метод – предъявление информации, организация действий ребенка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы воспитателя или детей, чтение);

– репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

– метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений;

– эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

– исследовательский метод – составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

При реализации программы используются различные **средства**, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

– демонстрационные и раздаточные;

– визуальные, аудийные, аудиовизуальные;

– естественные и искусственные;

– реальные и виртуальные.

Для развития каждого вида деятельности детей применяются следующие **средства**:

– двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий смячом и др.);

– предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и др.);игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и др.);

– коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и др.); познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты,модели, схемы и др.);

При реализации РП 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.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

-разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

-активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

-самостоятельная двигательная деятельность детей;

-занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю (включая занятия на свежем воздухе). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений,

пространственной ориентации и укрепленииюих физического и психического здоровья.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. *(*см. ПРИЛОЖЕНИЕ 4: Расписание занятий по физическому развитию).

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин. - 2-я группа раннего возраста

10 мин. – первая младшая группа

15 мин. – вторая младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения,упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- ✓ по традиционной схеме
- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малойинтенсивности.
- ✓ тренировки в основных видах движений
- ✓ ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно - игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий)

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО 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 физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

- 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 ДОО оформляются приказом директора ДОО,в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

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.

2.5. Комплексно-тематическое планирование по физическому развитию в МКДОУ

Месяц/ Группа	Вторая группа раннего возраста 1-2 года	Первая младшая группа 2-3 года	Вторая младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4- 5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
Сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; прокатывание мяча друг другу. Укрепления мышц	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; прокатывание мяча друг другу. Укрепления мышц	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; ходьба и бег в колоне по одному прокатывание мяча друг другу ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Развитие концентрации внимания. Укрепления мышц верхнего плечевого пояса	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. Развитие координации движений рук и ног.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.	Упр-ть в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюден, дистанции, с четким фиксир. поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упр-ть в сохран. равновесия на повыш. опоре; развив, точность при переброске мяча; координ. движ. в прыжке с достав, до предмета, при перешаг. через предметы. Повторить: упр. на перебра-сыв. мяча и подлезание под шнур; в переползании через скам.; прыжки на 2 ногах; акробат, кувырок. Развитие концентрации внимания; формирование пространственных представлений.

					Развитие мелкой моторики кисти, согласованности движений рук и ног, воображения.	
Октябрь	Учить ходить и бегать, ползать на четвереньках Укрепление мышц спины.	Учить ходить и бегать, ползать на четвереньках Укрепление мышц спины.	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры развивать умение присоединяться на полусогнуты ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании. Развитие равновесия, точности движения Укрепление мышц спины	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивани и через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. Укрепление мышц спины; развитие ритмичности движений, устойчивости вестибулярного аппарата.	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимн, скам., повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами) Упражнять- в 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие. Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища	Закрепить навык ходьбы и бега между предмет.; с изменением направ. по сигналу; с высоким подним. колен; со сменой темпа движ.; бег между линиями. Упр-ть: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скам.; в переползании на четвереньках с дополнит, заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. Развитие мелкой моторики рук, дифференцировки темпа движения; формирование способности к произвольному расслаблению мышц рук.
Ноябрь	Учить ходьбе стайкой. Учить прокатывать	Учить ходьбе стайкой. Учить прокатывать мяч друг другу. Укрепление	Закреплять навыки ходьбы и бега в колоне по одному; с выполнением	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением

	мяч друг другу. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.	мышц верхнего плечевого пояса.	заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры. Развитие равновесия, точности, выразительности, пластичности движения. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.	мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их. Развитие гибкости позвоночника, статической силы мышц плечевого пояса, спины и живота.	время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие. Развитие силы мышц брюшного пресса.	препятствий; «змейкой», между предметами. Изучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель. Развитие гибкости отдела позвоночника, симметричности движений; укрепление мышц спины.
Декабрь	Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки. Развития	Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки. Развития равновесия, точности движения.	Учить ходить и бегать врассыпную с использовании ем всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их.	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании,	Учить ходьбе по наклон, доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастическ	Закреплять навыки ходьбы с выполнен, задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с

	равновесия, точности движения.		Упражнять в сохранении и устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развития равновесия, точности движения. Укрепления мышц спины и брюшного пресса.	закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Укрепление мышц туловища; развитие координации движений, ориентировки в пространстве, дифференцировки мышечных ощущений.	ой стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистан., прыжки на 2-х ногах с преодол. препятствий, ползай, на четвереньках между кеглями, подброс. и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гим. скам. на животе. Закреплять: равновесие в прыж., бег врассыпную и по кругу с поворот, в друг, сторону. Укрепление мышц спины и плечевого пояса.	одной колонны в 2 и 3; развивать координ. движ. при ходьбе по огранч. площади опоры. Упр-ть в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазании по гим. стенке с переход, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие. Развитие гибкости позвоночника; укрепление мышц груди и живота; формирование управления силовыми и временными характеристикам и движения ориентации, координации движений.
Январь	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.	Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении и устойчивого	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.	Учить лазать по гим. стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с	Разучить: ходьбу пристав, шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набив, мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны *в 2* по ходу движ., переползание по там., развивать

	шнур, не задевая их. Укрепления мышц спины	Укрепления мышц спины	равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развития равновесия, точности движения. Укрепления мышц спины и брюшного пресса.	Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подле-зать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвиж. Закреплять умение действовать по сигналу. Разу-чить ходьбу по гимнастическо й скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. Развитие координации внимания, согласованност и движения.	ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон, доске, ходьбу с меш. на голове, следить за осанкой и устойчив, равновесием. Развитие гибкости отдела позвоночника	ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично оталкив. от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упраж на равновесие на гим. стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Укрепление мышц туловища; развитие координации движений, ориентировки в пространстве, дифференциров ки мышечных ощущений.
Февраль	Учить ходить и бегать врассыпную по кругу. учить перебрасывать мяч через шнур; упражнять в ползании на четвереньках Укрепления мышц спины и брюшного пресса.	Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мяч через шнур; упражнять в ползании на четвереньках Укрепления мышц спины и брюшного пресса.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагивание м через предметы; учить перебрасывать мяч через шнур; упражнять в ползании на	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения *в* равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по накл. доске, метание мячей в вертик. цель, лазание по гим. стенке. Закрепить перепрыгивани е через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбива-ние мяча о пол, подлезание под	Упр-ть: в ходьбе и беге в колонне по 1 с останов, по сигналу; в прыжках и брос. мал. мяча; в ходьбе и беге с изменен, направ.; в ползай, по гим. скам.; ходьбе и беге между предмет.; в пролез, между рейками; в перебрасыв. мяча др. др. . Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично

			четвереньках в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы). Развитие концентрации внимания, двигательной памяти, согласованности движений.	выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения Развитие координации движений, соразмерности усилий.	палку и перешагивание через нее. Развитие гибкости позвоночника; укрепление мышц груди и живота; формирование управления силовыми и временными характеристиками движения.	отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель. Развитие гибкости позвоночника; укрепление мышц спины и живота.
Март	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.	Упражнять в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, бег врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча 2-мя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Развитие концентрации внимания	Учить правильно занимать и п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выпол. зад., в прокатывании мяча вокруг предметов *в* ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередов.; перестроение в кол. по 1 и по два (в движ.); лазание по гим. стенке. Упра-ть: в сохранении равновесия; в энергич. отгалкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движ. в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередов.; перестроение в кол. по 1 и по два (в движ.); лазание по гим. стенке. Упра-ть: в сохранении равновесия; в энергич. отгалкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движ. в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке. Укрепление мышц спины, развитие ориентировки в пространстве,

					руке и на полу.	устойчивости вестибулярного аппарата.
Апрель	Упражнять в ходьбе парами, бег врассыпную, развивать ловкость при прокатывани и мяча 2-мя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гим. скамейке. Развитие равновесия точности движения	Упражнять в ходьбе парами, бег врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча 2-мя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Развитие равновесия точности движения	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колоне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Развитие равновесия точности движения	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальн ую цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасыван ие мяча друг другу. Развитие оптимизаци и и стабилизаци и общего тонуса тела.	Учить- ходьбе парами по огранич. площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направ. «Улитка». Закреплять: ходьбу с измен направ.; бег с высоким подним. бедра; навык ведения мяча в прямом направ.; лазание по гим. скам.; метание в вертик цель-ходьбу и бег в кол. по 1 с останов, по сигналу; лазание по гим. стенке одноим. способом. Повторить: прыжки с продвиж. вперед; ходьбу и бег с ускор. и замед.; ползание по гим. скам.; равновесие; прыжки через корот. скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенст.: прыжки в длину с разбега.	Учить- ходьбе парами по огранич. площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направ. «Улитка». Закреплять: ходьбу с измен направ.; бег с высоким подним. бедра; навык ведения мяча в прямом направ.; лазание по гим. скам.; метание в вертик цель-ходьбу и бег в кол. по 1 с останов, по сигналу; лазание по гим. стенке одноим. способом. Повторить: прыжки с продвиж. вперед; ходьбу и бег с ускор. и замед.; ползание по гим. скам.; равновесие; прыжки через корот. скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенст.: прыжки в длину с разбега. Укрепление мышц ног, формирование способности к произвольному расслаблению мышц туловища.

Май	Упражнять в сохранении и устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Развитие равновесия точности движения	Упражнять в сохранении и устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Развитие равновесия точности движения	Учить мягко, приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку. Развитие зрительной дифференцировки направления движения, ручной ловкости	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка». Развитие координации внимания;	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, *в* перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену. Развитие межполушарного взаимодействия, мелкой моторики рук.	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку, ведение мяча. Формирование стереотипа правильной осанки, развитие связной устной речи, воображения, фантазии, расширение представлений о животном мире, развития равновесия, быстроты двигательной реакции.

2.6. Календарно-тематическое планирование по возрастным группам

График освоения основных видов движений и игровых упражнений младший дошкольный возраст 1-2,2-3 года

Период **Осень**	**Основные виды движений и игровых упражнений**	**Перечень подвижных игр**
Сентябрь, Октябрь, Ноябрь	**Ходьба** Не наталкиваясь друг на друга "Стайкой" за воспитателем С согласованными, свободными движениями рук и ног В прямом направлении По кругу, взявшись за руки **Бег** За воспитателем От воспитателя В различных направлениях Не наталкиваясь друг на друга В различных направлениях **Прыжки** На двух ногах на месте На двух ногах, слегка продвигаясь вперед Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка **Ползание, лазанье** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) Проползание в вертикально стоящий обруч Проползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола Подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50см) **Катание, бросание, ловля** Скатывание мяча с горки Катание мяча в паре с воспитателем Прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой	Совместные игры. «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» Самостоятельные игры. Игры с каталками, тележками, автомобилями, самолетами.

	Игровые упражнения "Идите (бегите) ко мне" " К мишке (лисичке) в гости" "Собери комочки" (колечки, пирамидку)" "Доползи до игрушки" Скати с горки" (Скати и догони) "Подпрыгни до ладони" ("Попрыгай как мячик") "Догони мяч" ("Прокати мяч и догони его") "Проползи под другой"	

Период **Зима**	**Основные виды движений и игровых упражнений**	**Перечень подвижных игр**
Декабрь, Январь, Февраль	**Ходьба** Перешагивая через предметы С опорой на зрительные контуры По кругу, взявшись за руки В прямом направлении (обычная , приставными шагами) Со сменой направления движения **Бег** За воспитателем, от воспитателя Догоняя катящиеся предметы В различных направлениях Между двумя линиями **Прыжки** Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу На двух ногах с продвижением вперед Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка **Ползание, лазанье** Проползание в заданном направлении Проползание заданного расстояния до предмета	Совместные игры. «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» Самостоятельные игры. Игры с каталками, тележками, автомобилями, самолетами.

	Проползание в вертикально стоящий обруч Перелезание через валик Подползание под веревку, воротка , дугу **Катание, бросание, ловля** Бросание мяча двумя руками снизу Катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой Скатывание мяча с горки Ловля мяча, брошенного воспитателем Перебрасывание мяча через ленту (веревку), натянутую на уровне груди ребенка **Игровые упражнения** "Пройди по дорожке" "Пройди по мостику" "Перелезь через бревно" "Проползи у воротца" "Брось (прокати, лови) мяч" "Через ручеек" "Скати с горки" ("Скати и догони") "Попрыгай как мячик" "Прокати мяч и догони его"	

Период **Весна**	**Основные виды движений и игровых упражнений**	**Перечень подвижных игр**
Март, Апрель, Май	**Ходьба** Огибая предметы Со сменой характера движения в соответствии указанием педагога С перешагиваем веревки, палки, приподнятой на высотку 5-15 см **Бег** Между двумя линиями, не наступая на них За воспитателем, от воспитателя Со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога Медленный до 80 м Непрерывный- 30-40 секунд	Совместные игры. «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» Самостоятельные игры. Игры с каталками, тележками, автомобилями, самолетами**.**

	Прыжки С места на двух ногах как можно дальше Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу Перепрыгивание через две параллельные линии **Ползание, лазанье** Перелезание через бревно Проползание заданного расстояния до ориентира Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки) Подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку) Проползание в вертикально стоящий обруч **Катание, бросание, ловля** Бросание мяча взрослому двумя руками Прокатывание мяча одной или двумя руками в произвольном направлении Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами **Игровые упражнения** "Перешагни через палку (ручеек) " "Пройди по дорожке" "Перепрыгни через ручеек" "Курочка-хохлатка" "Мишки идут по лесу" "Попади в воротца" "Мой веселый, звонкий мяч"	

Средний и старший дошкольный возраст

Период	Возрастные группы			
	Вторая младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
Сентябрь	1. Занятие 1 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 24 2. Занятие 1-повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 24 3. Занятие 1-повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 24 4.Занятие 2 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 25 5.Занятие 2 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 25 6. Занятие 2 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура	1. Занятие 1 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 19 2. Занятие 2 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 21 3. Занятие 3 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 21 4. Занятие 4 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 22 5. Занятие 5 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 24 6. Занятие 6 Л.И Пензулаева Физическая	1. Занятие 1 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 16 2. Занятие 2 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 18 3. Занятие 3 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 19 4. Занятие 4 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 21 5. Занятие 5 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 23 6. Занятие 6 Л.И Пензулаева Физическая	1 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Красивые и стройные» 2 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Весёлые скакалки» 3 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Необыкновенный обруч» 4 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Мы – спортсмены!»

	в детском саду 3-4 года, ст 25 7. Занятие 3 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 27 8. Занятие 3 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 27 9. Занятие 3 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 27 10. Занятие 4 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 28 11. Занятие 4 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 28 12. Занятие 4 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 28	культура в детском саду 4-5 лет , ст 24 7. Занятие 7 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 26 8. Занятие 8 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 28 9. Занятие 9 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 29	культура в детском саду 5-6 лет , ст 23 7. Занятие 7 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 25 8. Занятие 8 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 27 9. Занятие 9 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 27 10. Занятие 10 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 28 11. Занятие 11 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 30 12. Занятие 12 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 31	

Октябрь	1. Занятие 5 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 31 2. Занятие 5 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 31 3. Занятие 5 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 31 4. занятие 6 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 32 5. занятие 6 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 32 6. занятие 6 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 32 7. Занятие 7 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 33	1. Занятие 13 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 35 2.Занятие 14 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 37 3. Занятие 15 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 37 4. Занятие 16 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 38 5. Занятие 17 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 40 6. Занятие 17 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 40 7. Занятие 19 Л.И Пензулаева Физическая культура в	1. Занятие 13 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 33 2. Занятие 14 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 35 3. Занятие 15 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 35 4. Занятие 16 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 36 5. Занятие 17 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 39 6. Занятие 18 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 39 7. Занятие 19 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 41 8. Занятие 20 Л.И Пензулаева Физическая	1 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Весёлые матрёшки» 2 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Скамейки необыкновенные» 3 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Знакомим с теннисом» 4 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Ловкие ребята»

	8. Занятие 7 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 33 9. Занятие 7 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 33 10. Занятие 8 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 35 11. Занятие 8 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 35 12. Занятие 8 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 35	детском саду 4-5 лет , ст 41 8.Занятие 20 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 43 9. Занятие 21 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 43	культура в детском саду 5-6 лет , ст 43 9. Занятие 21 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 43 10. Занятие 22 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 44 11. Занятие 23 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 46 12. Занятие 24 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 47	
Ноябрь	1.Занятие 9 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 38 2. Занятие 9 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 38	1. Занятие 25 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 49 2. Занятие 26 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 50	1. Занятие 25 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 49 2. Занятие 26 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 51 3. Занятие 27	1 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «В гостях у морского царя» 2 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Метание – это сила»

	3. Занятие 9 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 38 4.Занятие 10 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 39 5.Занятие 10 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 39 6. Занятие 10 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 39 7. Занятие 11 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 41 8. Занятие 11 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 41 9. Занятие 11 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 41 10.Занятие 12	3. Занятие 27 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 51 4. Занятие 28 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 52 5. Занятие 29 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 54 6. Занятие 29 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 54 7. Занятие 31 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 55 8. Занятие 32 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 56	Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 52 4. Занятие 28 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 53 5. Занятие 29 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 55 6. Занятие 30 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 55 7. Занятие 31 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 57 8. Занятие 32 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 58 9. Занятие 33 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 59 10. Занятие 34 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 60 11. Занятие 35	3 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Знакомим с Баскетболом» 4 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Фантазёры»

	Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 43 11. Занятие 12 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 43 12. Занятие 12 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 43	9. Занятие 33 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 57	Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 62 12. Занятие 35,36 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 62	
Декабрь	1. Занятие 13 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 45	1. Занятие 37 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 62	1. Занятие 37 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 64	1 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Весёлые танцоры»

	2. Занятие 13 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 45 3. Занятие 13 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 45 4.Занятие 14 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 47 5. Занятие 14 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 47 6. Занятие 14 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 47 7. Занятие 15 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 49 8. Занятие 15 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 49	2. Занятие 38 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 63 3. Занятие 39 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 64 4. Занятие 40 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 65 5. Занятие 41,42 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 67 6. Занятие 42 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 67 7. Занятие 43 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 68 8. Занятие 44 Л.И Пензулаева Физическая культура в	2. Занятие 38 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 66 3. Занятие 39 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 67 4. Занятие 40 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 68 5. Занятие 41 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 70 6. Занятие 42 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 70 7. Занятие 43 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 71 8. Занятие 44 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 73 9. Занятие 45 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 74	2 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Быстрые лыжи» 3 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Лесенка – чудесенка» 4 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Дружные ребята»

	9. Занятие 15 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 49 10. Занятие 16 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 51 11.Занятие 16 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 51 12.Занятие 16 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 51	детском саду 4-5 лет , ст 70 9. Занятие 45 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 71	10. Занятие 46 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 75 11. Занятие 47 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 77 12. Занятие 48 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 77	
Январь	1. Занятие 17 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 53	1. Занятие 49 Л.И Пензулаева Физическая культура в	1. Занятие 49 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 80	1 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «В гостях

	2. Занятие 17 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 53 3. Занятие 17 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 53 4. Занятие 18 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 55 5. Занятие 18 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 55 6. Занятие 18 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 55 7. Занятие 19 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 56 8. Занятие 19 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 56	детском саду 4-5 лет , ст 76 2. Занятие 50 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 78 3. Занятие 51 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 78 4. Занятие 52 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 79 5. Занятие 53 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 80 6. Занятие 54 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 81 7. Занятие 55 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 81	2. Занятие 50 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 82 3. Занятие 51 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 83 4. Занятие 52 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 83 5.Занятие 53 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 85 6. Занятие 54 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 86 7. Занятие 55 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 87 8. Занятие 56 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 88 9. Занятие 57 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 88	у царя обезьян» 2 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «В хоккей играют настоящие мужчины…» 3 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Выше всех и дальше всех» 4 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Хоккеисты»

	9. Занятие 19 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 56 10. Занятие 20 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 59 11. Занятие 20 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 59 12. Занятие 20 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 59	8. Занятие 56 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 83 9. Занятие 57 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 84	10. Занятие 58 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 91 11. Занятие 59 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 91 12. Занятие 60 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 92	
Февраль	1. Занятие 21 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 62 2. Занятие 21 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 62 3. Занятие 21 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 62	1. Занятие 61 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 88 2. Занятие 62 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 89 3. Занятие 63 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 90	1. Занятие 61 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 94 2. Занятие 62 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 95 3. Занятие 63 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 96 4. Занятие 64 Л.И Пензулаева Физическая	1 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Пойдём в поход» 2 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Быстрые лыжи» 3 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Что такое футбол?» 4 неделя Т.Э. Токаева

	4.Занятие 22 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 63 5.Занятие 22 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 63 6. Занятие 22 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 63 7. Занятие 23 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 64 8. Занятие 23 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 64 9. Занятие 23 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 64 10. Занятие 24 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 67	4. Занятие 64 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 91 5. Занятие 65 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 92 6. Занятие 66 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 93 7. Занятие 67 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 93 8. Занятие 68 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 95 9. Занятие 69 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 95	культура в детском саду 5-6 лет , ст 97 5. Занятие 65 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 99 6. Занятие 66 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 99 7. Занятие 67 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 100 8. Занятие 68 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 102 9. Занятие 69 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 102 10. Занятие 70 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 103 11. Занятие 71 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 105 12. Занятие 72 Л.И Пензулаева Физическая	«Будь здоров дошкольник» «Затейники»

	11. Занятие 24 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 67 12. Занятие 24 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 67		культура в детском саду 5-6 лет , ст 106	
Март	1. Занятие 25 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 69 2. Занятие 25 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 69 3. Занятие 25 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 69 4. Занятие 26 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 71 5. Занятие 26 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 71 6. Занятие 26 повторение	1. Занятие 73 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 99 2. Занятие 74 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 101 3. Занятие 75 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 101 4. Занятие 76 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 102 5. Занятие 77 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 104	1. Занятие 73 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 108 2. Занятие 74 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 110 3. Занятие 75 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 111 4. Занятие 76 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 112 5. Занятие 77 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 114 6. Занятие 78 Л.И Пензулаева Физическая	1 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Мы – куклы» 2 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Вспомним баскетбол» 3 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Весёлые ракетки» 4 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Самые спортивные»

	Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 71 7. Занятие 27 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 73 8. Занятие 27 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 73 9. Занятие 27 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 73 10. Занятие 28 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 74 11. Занятие 28 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 74 12. Занятие 28 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 74	6. Занятие 78 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 104 7. Занятие 79 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 105 8. Занятие 80 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 107 9. Занятие 80 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 107	культура в детском саду 5-6 лет , ст 114 7.. Занятие 79 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 116 8. Занятие 80 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 117 9. Занятие 81 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 117 10. Занятие 82 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 119 11. Занятие 83 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 121 12. Занятие 84 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 121	

Апрель	1. Занятие 29 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 77 2. Занятие 29 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 77 3. Занятие 29 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 77 4. Занятие 30 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 78 5. Занятие 30 Повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 78 6. Занятие 30 Повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 78 7. Занятие 31 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 80	1. Занятие 85 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 112 2. Занятие 86 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 114 3. Занятие 87 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 114 4. Занятие 88 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 115 5. Занятие 89 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 117 6. Занятие 90 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 117 7. Занятие 91 Л.И Пензулаева Физическая культура в	1. Занятие 85 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 123 2. Занятие 86 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 125 3. Занятие 87 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 125 4. Занятие 88 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 126 5. Занятие 89 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 128 6. Занятие 90 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 128 7. Занятие 91 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 130 8. Занятие 92 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 131	1 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «На птичьем дворе» 2 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Весёлые городки» 3 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Быстрые самокаты» 4 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Самые весёлые»

	8. Занятие 31 Повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 80 9. Занятие 31 Повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 80 10. Занятие 32 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 82 11. Занятие 32 Повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 82 12. Занятие 32 Повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 82	детском саду 4-5 лет , ст 118 8. Занятие 92 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 120 9. Занятие 93 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 120	9. Занятие 93 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 132 10. Занятие 94 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 133 11. Занятие 95 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 135 12. Занятие 96 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 136	
Май	1. Занятие 33 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 84 2. Занятие 33 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 84	1. Занятие 97 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 124 2. Занятие 98 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 126	1. Занятие 97 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 138 2. Занятие 98 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 140	1 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Выше, быстрее...» 2 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Я и дома, и в саду, с физкультурою дружу...»

	3. Занятие 33 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 84 4. Занятие 34 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 86 5. Занятие 34 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 86 6. Занятие 34 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 86 7. Занятие 35 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 87 8. Занятие 35 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 87 9. Занятие 35 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 87	3. Занятие 99 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 126 4. Занятие 100 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 127 5. Занятие 101 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 129 6. Занятие 102 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 129 7. Занятие 103 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 130 8. Занятие 104 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет , ст 132 9. Занятие 105 Л.И Пензулаева Физическая культура в	3. Занятие 99 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 140 4. Занятие 100 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 141 5. Занятие 101 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 143 6. Занятие 101 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 143 7. Занятие 103 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 145 8. Занятие 104 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 146 9. Занятие 105 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 147 10. Занятие 106 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 148	3 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «Мы любим спорт!» 4 неделя Т.Э. Токаева «Будь здоров дошкольник» «В здоровом теле - здоровый дух!»

	10. Занятие 36 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 89 11. Занятие 36 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 89 12. Занятие 36 повторение Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4 года, ст 89	детском саду 4-5 лет , ст 132	11. Занятие 107 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 150 12. Занятие 108 Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет , ст 150	

2.7. План проведения дней здоровья (туризм)

Вторая младшая группа 3-4 года

Месяц	Дата	Название	Источник
Сентябрь	30.09.2025	«Путешествие в страну здоровья»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»
Декабрь	17.11.2025	«В гостях у доктора Айболита»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»
Май	20.04.2026	«Быть здоровыми хотим»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»

Средняя группа 4-5 лет

Месяц	Дата	Название	Источник
Сентябрь	23.09.2024	«Веселые старты»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»
Декабрь	11.12.2024	«В гости к мишке косолапому»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»
Май	23.05.2025	«Путешествие в Спортландию»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»

Старшая группа 5-6 лет

Месяц	Дата	Название	Источник
Сентябрь	30.09.2024	«Тропа туриста»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»
Декабрь	09.12.2024	«Знатоки природы»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»
Май	28.05.2025	«В поисках Волшебного гриба»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»

Подготовительная к школе группа 6-7 лет

Месяц	Дата	Название	Источник
Сентябрь	30.09.2024	«Тропа туриста»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»
Декабрь	09.12.2024	«Знатоки природы»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»
Май	28.05.2025	«В поисках Волшебного гриба»	Картотека «Дней здоровья (туризм)»

2.9. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возрастаявляются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательнойпрограмме, реализуемой в ДОО;

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 младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативныхфакторов (переохлаждение, перегревание,

перекармливание и другое), наносящихнепоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

Перспективный план работы с родителями на
2024 -2025 учебный год

Месяц	Формы работы. Темы	Цели	Группы
Сентябрь	Стендовая информация Консультация Тема: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физические культуры».	Цель: повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении.	1-2 Вторая группа раннего возраста 2-3 Первая младшая группа 3-4 Вторая младшая группа 4-5 Средняя группа 5-6 Старшая группа 6-7 Подготовительная группа
Октябрь	Стендовая информация Памятка Тема: «Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!». Видео- консультация Тема: ««На зарядку всей семьёй».	Цель: систематизация знаний у родителей о методике проведения самомассажа у детей дошкольного возраста в ДОУ. Цель: формирование здорового образа жизни в семье.	1-2 Вторая группа раннего возраста 2-3 Первая младшая группа 3-4 Вторая младшая группа 4-5 Средняя группа 5-6 Старшая группа 6-7 Подготовительная группа

Ноябрь	Стендовая информация Консультация Тема: «Весёлая дыхательная гимнастика дома».	Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.	1-2 Вторая группа раннего возраста 2-3 Первая младшая группа 3-4 Вторая младшая группа 4-5 Средняя группа 5-6 Старшая группа 6-7 Подготовительная группа
Декабрь	Стендовая информация Буклет Тема: «Зимние игры или чем заняться с ребёнком на прогулке».	Цель: воспитывать положительное отношение к природе, содействовать закаливанию организма,	1-2 Вторая группа раннего возраста 2-3 Первая младшая группа 3-4 Вторая младшая группа 4-5 Средняя группа 5-6 Старшая группа 6-7 Подготовительная группа

Январь	Мастер-класс Тема: «Поиграем с мячом». О.Б. Казина Совместные физкультурные занятия с участием родителей. Ст.57	Цель: донести до родителей важность игр детей с мячом.	5-6 Старшая группа 6-7 Подготовительная группа
Февраль	Стендовая информация Памятка «Чистые руки - залог здоровья».	Цель: показать, как простое мытье рук с мылом помогает эффективно бороться с заболеваниями среди населения различного возраста, особенного среди детей.	1-2 Вторая группа раннего возраста 2-3 Первая младшая группа 3-4 Вторая младшая группа 4-5 Средняя группа 5-6 Старшая группа 6-7 Подготовительная группа

Март	Стендовая информация Буклет Тема: «Чем занять ребенка во время болезни?».	Цель: расширить представления о способах и методах преодоления скуки.	1-2 Вторая группа раннего возраста 2-3 Первая младшая группа 3-4 Вторая младшая группа 4-5 Средняя группа 5-6 Старшая группа 6-7 Подготовительная группа
Апрель	Видео -консультация Тема: «Пальчиковые игры».	Цель: научить родителей проводить с детьми пальчиковую гимнастику в домашних условиях, пропагандировать педагогические знания среди родителей.	1-2 Вторая группа раннего возраста 2-3 Первая младшая группа 3-4 Вторая младшая группа
Май	Стендовая информация Консультация Тема: «Дорожки здоровья в детском саду. Профилактика плоскостопия».	Цель: ознакомление родителей с массажными дорожками и их пользой для здоровья детей.	2-3 Первая младшая группа 3-4 Вторая младшая группа 4-5 Средняя группа 5-6 Старшая группа 6-7 Подготовительная группа

2.10. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

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.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Перспективный план работы с воспитателями

№ п/п	Название	Период
1.	Консультирование и оказание практической помощи воспитателям и специалистам ДОУ	В течение года
2.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	В течение года
3.	Памятка Тема: «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре в детском саду».	Сентябрь
4.	Мастер-класс «Игровой массаж для детей»	Ноябрь
5.	Провести конкурс: «Спортивный инвентарь своими руками"	Декабрь
6.	Деловая игра с воспитателями: «Знаток подвижных игр».	Январь
7.	Беседа «Игры на свежем воздухе»	Март
8.	Тренинг для педагогов на снятие эмоционального напряжения «Сбрось усталость».	Май

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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека,* понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования* (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся* (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды,* способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному,познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых сдетьми,* ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) *индивидуализация образования* (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) *психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей* (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого- педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) *предоставление информации о Программе* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой

общественности;

16) *обеспечение возможностей для обсуждения Программы*, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организации РППС

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

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей.

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал

- физкультурные центры в групповых помещениях

- спортивная площадка на территории ДОО.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивного зала учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;

- задачи программы для разных возрастных групп;

- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

Наполняемость РППС спортивного зала способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивного зала обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно- исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностямикаждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС зала обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В музыкально-спортивном зале имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

3.3. Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Для реализации рабочей программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;

- выполнение ДОО 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;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Музыкально-спортивный зал оснащен полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в спортивном зале

Образовательная область	Программы, пособия, технологии	Формы организации образовательного процесса
Физическое развитие	С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада 2-3 года Просвещение МОЗАИКА-СИНТЕЗ, МОСКВА, 2020 Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду От рождения до школы 6-7 лет Просвещение МОЗАИКА-СИНТЕЗ, МОСКВА, 2020 Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду От рождения до школы 5-6 лет Просвещение МОЗАИКА-СИНТЕЗ, МОСКВА, 2020	Взаимодействие с детьми в режимных моментах Индивидуальная работа, Самостоятельная деятельность детей.

	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду От рождения до школы 4-5 лет Просвещение МОЗАИКА-СИНТЕЗ, МОСКВА, 2020 Т.Э Токаева «Будь здоров дошкольник» О. И. Пальчиковые игры для малышей Л.В. Гимнастика для развития малыша А.О. Пальчиковая гимнастика Клайв Гиффорд «Футбол- наглядное пособие по самой популярной игре»	

Перечень физкультурного оборудования

Наименование продукции	Количество
Скамья гимнастическая	4 шт
Мат гимнастический	2 шт
Стенка гимнастическая	3 шт
Корзина для мячей	2 шт
Доска наклонная	2 шт
Дорожка ортопедическая	1 шт
Стойка для прыжков в высоту со шнуром	2 шт
Степ платформа	30 шт
Дуга для подлезания	6 шт
Турник для поднятия ног с креплением на гимнастическую стенку	2 шт
Мат гимнастический	2 шт

Скамья гимнастическая	1 шт
Доска ребристая с зацепами навесная (наклонная)	2 шт
Гимнастические палки	30 шт
Коврики массажные	30 шт
Скакалка	30 шт
Флажки	60 шт
Мешочки с песком	60 шт
Стойка баскетбольная	2 шт
Стойка волейбольная	1 шт
Мяч средний	30 шт
Мяч малый	30 шт
Мягкий спортивный модуль	2 Комплекта из 18 шт
Дорожка классика (коврик +биток)	1 шт
Мяч баскетбольный	16 шт.
Хоккейная клюшка	2 шт
Хоккейная шайба	2 шт

3.4. Расписание образовательной деятельности по физическому развитию детей

№	Название группы	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю
1	1-2 Вторая группа раннего возраста	10 минут	3
2	2-3 Первая младшая группа	10 мин	3
3	3-4 Вторая младшая группа	15 минут	3
4	4-5 Средняя группа	20 минут	2
5	5-6 Старшая группа	25 минут	3
6	6-7 Подготовительная группа	30 минут	3

3.5 Структура воспитательно – образовательного процесса МКДОУ детский сад – ясли «Светлячок» 2024 -2025 учебный год

Адаптационный период	26.08.2024-30.08.2024	1 неделя
Учебный период	02.09.2024-28.12.2024	17 недель
Каникулы	01.01.2025-17.01.2025	3 недели
Учебный период	20.01.2025-30.05.2025	19 недель
Летний оздоровительный период	02.06.2025-29.08.2025	13 недель
Мониторинг начало года	30.09.2024-04.10.2024	1 неделя
Итоговый мониторинг	14.04.2025-18.04.2025	1 неделя

3.6. Примерный план воспитательной работы ДОУ

ДОУ вправе проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей с учётом возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Январь:

27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

Февраль:

8 февраля: День российской науки

21 февраля: Международный день родного языка

23 февраля: День защитника Отечества

Март:

8 марта: Международный женский день

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией

27 марта: Всемирный день театра

Апрель:

12 апреля: День космонавтики

22 апреля: Всемирный день Земли

30 апреля: День пожарной охраны

Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда

9 мая: День Победы

19 мая: День детских общественных организаций России

24 мая: День славянской письменности и культуры

Июнь:

1 июня: Международный день защиты детей

5 июня: День эколога

6 июня: День русского языка, день рождения великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина (1799-1837)

12 июня: День России

22 июня: День памяти и скорби

Третье воскресенье июня: День медицинского работника

Июль:

8 июля: День семьи, любви и верности

30 июля: День Военно-морского флота

Август:

2 августа: День Воздушно-десантных войск

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации

Сентябрь:

1 сентября: День знаний

7 сентября: День Бородинского сражения

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников

Октябрь:

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки

5 октября: День учителя

16 октября: День отца в России

28 октября: Международный день анимации

Ноябрь:

4 ноября: День народного единства

10 ноября: День сотрудника внутренних дел Российской федерации

27 ноября: День матери в России

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России

8 декабря: Международный день художника

9 декабря: День Героев Отечества

12 декабря: День Конституции Российской Федерации

31 декабря: Новый год.

Лист корректировки