

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №44
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 44 Василеостровского района)

ПРИНЯТА на Педагогическом совете
Образовательного учреждения
(протокол № 1 от «31» августа 2023)

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №44
Василеостровского района
№ 24 от «31» августа 2023

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
(протокол №1 от «31» августа 2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
ГБДОУ детского сада № 44 Василеостровского района
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-6 ЛЕТ
Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Чумаченко Д.Т.

Санкт-Петербург,
2023

Оглавление

| | |
|---|--|
| 1.Целевой раздел | |
| 1.1 Пояснительная записка | |
| 1.2 Цели и задачи | |
| 1.3 Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении Программы | |
| 1.4 Планируемые результаты освоения программы | |
| 1.5 Психолого-возрастные, индивидуальные характеристики воспитанников общеразвивающих групп | |
| 1.6 Педагогическая диагностика | |
| 2. Содержательный раздел | |
| 2.1 Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по физическому развитию | |
| 2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | |
| 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы | |
| 2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся | |
| 2.6.Особенности реализации рабочей программы воспитания в физкультурном зале..... | |
| 2.7 Система физкультурно-оздоровительной работы..... | |
| 3.Организационный раздел | |
| 3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | |
| 3.2 Инфраструктурный лист физкультурного зала | |
| 3.3 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | |
| 3.4 Образовательная деятельность в ходе режимных моментов..... | |
| 3.5 Комплексно-тематическое планирование | |
| 3.6 Расписание занятий | |
| 3.7 Применение тренажерно-информационной системы (ТИС)..... | |
| 3.8 Календарный план воспитательной работы инструктора физической культуры..... | |

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана и утверждена в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 44 Василеостровского района.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей от 3- лет до 6 лет общеразвивающей направленности образовательной организации и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа реализуется по адресу: улица Наличная, дом 32, корпус 3 помещение № 8 (по «Параграфу»).

Программа размещена на официальном сайте образовательной организации:
<https://dou44>

1.2 Цели и задачи

Целью Программы является разностороннее развитие ребенка в период с 3 до 6 лет с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций [ФОП ДО, 14.1].

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

1. обеспечение единых для Российской Федерации содержания образования детей от 5 до 6 лет и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования для детей данной возрастной категории [ФОП ДО, 14.2];

2. «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, становление опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей» [ФОП ДО, 14.2];

3. «построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития» [ФОП ДО, 14.2];

4. «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» [ФОП ДО, 14.2];

6. «обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности» [ФОП ДО, 14.2];

7. «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» [ФОП ДО, 14.2].

1.3 Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении Программы

Таблица Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в рабочей программе

| Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в Программе | | | | |
|--|--|---------------------------|---|----------|
| ФГОС ДО | | Название раздела ФОП ДО | пункты | страницы |
| | | II. Целевой раздел ФОП ДО | п.14.3. | С.5 |
| <i>При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФОП ДО.</i> | | | | |
| 1 | полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; | | | |
| 2 | построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; | | | |
| 3 | содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; | 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 | признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; | |
| 4/5 | поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; | | | |
| 5/6 | сотрудничество образовательной организации с семьей; | | | |
| 6/7 | приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; | | | |
| 7/8 | формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; | | | |
| 8/9 | возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); | | | |
| 9/10 | учет этнокультурной ситуации развития детей. | | | |

1.4 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 планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно- исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий

возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых образовательных результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в целевую группу» [ФОП ДО, п.15].

Планируемые образовательные результаты в дошкольном возрасте

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» [ФОП ДО;15.3.1];

«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» [ФОП ДО;15.3.1];

«ребенок демонстрирует 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» [ФОП ДО;15.3.1];

К пяти годам:

«ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики рук, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания» [ФОП ДО, 15.3.2];

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» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию,

выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих» [ФОП ДО, 15.3.3];

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы

(к концу дошкольного возраста)

«У ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта» [ФОП ДО, 15.3.3]

Умения и навыки выпускника детского сада

Таблица Целевые ориентиры выпускника детского сада, уточненные на основании методики оценки качества дошкольного образования.

| Образовательная область | Подразделы образовательной области | Целевые ориентиры |
|-------------------------|------------------------------------|--|
| Физическое развитие | Здоровый образ жизни | владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и другие). |
| | Представления о своем теле и | выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласованные |

| | |
|--|--|
| физических возможностей, произвольность и координация движений | движения, а также разноименные и разнонаправленные движения; |
| Движение и двигательная активность | осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; |
| Подвижные игры, физкультура и спорт | знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта. |

1.5 Психолого-возрастные особенности воспитанников

3-4 года

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); переключать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными *гигиеническими навыками* самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги.

В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.6 Педагогическая диагностика

Таблица Целеполагание, задачи, специфика и регламент педагогической диагностики

| 1.1.1.5.1. Целеполагание, задачи, специфика и регламент педагогической диагностики | | |
|---|----------------|----------------|
| Название раздела ФОР ДО | пункты | страницы |
| <i>II. Целевой раздел ФОР ДО</i> | <i>n.16</i> | <i>C.18-20</i> |
| Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов направлена на изучение: – деятельности умений ребенка; | <i>n.16.1.</i> | <i>C.18</i> |

| | | |
|--|----------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> – его интересов; – предпочтений; – склонностей; – личностных особенностей; – способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. | | |
| <p>Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов позволяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять особенности и динамику развития ребенка; – составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы; – своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности. | | |
| <p>При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно дошкольным образовательным учреждением.</p> | <i>n.16.2.</i> | <i>C.18</i> |
| <p>Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдения; – свободных бесед с детьми; – анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, поделок и тому подобное); – специальных диагностических ситуаций. <p>При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.</p> | <i>n.16.6.</i> | <i>C.18</i> |
| <p>Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного | <i>n.16.3</i> | <i>C.18</i> |

| | | |
|---|--------|----------|
| <p>детства;</p> <ul style="list-style-type: none"> – целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей; – освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся. <p>Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.</p> | | |
| <p>Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); – оптимизации работы с группой детей. | n.16.4 | С.18-19 |
| <p>Периодичность проведения педагогической диагностики определяется дошкольным образовательным учреждением. Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (<i>стартовая диагностика</i>) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (<i>заключительная, финальная диагностика</i>).</p> <p>При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе.</p> <p>Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.</p> | n.16.5 | С. 19 |
| <p>Наблюдение – основной метод педагогической диагностики. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребенка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности</p> | n.16.7 | С. 19-20 |

| | | |
|--|----------------|--------------|
| проявления ребенком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное. | | |
| Анализ продуктов детской деятельности может осуществляться на основе изучения материалов портфолио ребенка (рисунков, работ по аппликации, фотографий работ по лепке, построек, поделок и другого). Полученные в процессе анализа качественные характеристики существенно дополняют результаты наблюдения за продуктивной деятельностью детей (изобразительной, конструктивной, музыкальной и другой деятельностью). | <i>n.16.8</i> | <i>С. 20</i> |
| Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс. | <i>n.16.9</i> | <i>С. 20</i> |
| При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). <u>Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).</u> Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи. | <i>n.16.10</i> | <i>С. 20</i> |

Образовательная организация в качестве инструментов педагогической и психологической диагностики развития детей, в том числе, его динамики, использует следующий инструментарий-Мониторинг по учебно-методическому пособию Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»

2 Содержательный раздел

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые образовательной организацией по основным направлениям развития детей от 3 до 6 лет(физическое развитие) [ФОП ДО, 17.1]

2.1. Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по физическому развитию

От 2 лет до 3 лет.

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

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

- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни» [22.3.1]

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); в рассыпную 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» [22.3.2].

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» [22.4.1].

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, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

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

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

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); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

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

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

музыкально-ритмические упражнения, 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» [22.4.2].

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» [22.5.1].

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 огибаемая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание

мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

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

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

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

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

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 «ступаящим 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» [22.5.2].

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» [22.6.1].

Содержание образовательной деятельности.

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (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 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

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; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие 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 поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекаldывание 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 поднятием 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 равенство 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 «ступаящим 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 спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью

своему и окружающим (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) 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» [22.6.2].

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» [22.7.1]

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, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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; сжатие 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; поднятие 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 спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 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. [22.7.1].

«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» [ФОП ДО; 22.8].

Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по физическому развитию

Таблица Содержание работы в группах дошкольного возраста по физическому развитию в соответствии с МКДО

| Подраздел | Нормативная или методическая документация | Содержание работы | Ответственные лица |
|----------------------|---|--|-----------------------------------|
| Здоровый образ жизни | Рабочая программа воспитания, режимы дня и двигательной активности, календарное | Соблюдение режима дня, образовательные ситуации и мероприятия по | Воспитатели, социальные партнеры. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | планирование воспитателей. | формированию здорового образа жизни (формирование привычек здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, закаливания, регулярной двигательной активности, регулярных занятий спортом). Проектная деятельность, посвященная здоровому образу жизни. Встречи с разными интересными людьми, экскурсии. ¹ | |
| Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений | Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ | Упражнения на развитие мелкой моторики, координации движений, в том числе игры с пальчиками, не менее 1 часа свободной двигательной деятельности в режиме. Упражнения на свободное движение в разнородном пространстве, развитие равновесия, координации движений. Разноуровневое обучение: от использования симметричных движений в одной плоскости до разнонаправленных поочередных | Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры |

¹ В период благоприятной эпидемиологической обстановки с 5 лет.

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| | | <p>движений из разнонаправленных исходных положений.</p> <p>Физкультурные и спортивные занятия, танцы, ритмика, спортивные игры.</p> <p>Использование для развития мелкой моторики нестандартных приемов (обучение вязанию, вышиванию, бисероплетению, конструированию из мелких деталей).</p> | |
| Движение и двигательная активность | <p>Режим двигательной активности.</p> <p>Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ</p> | <p>Регулярная двигательная нагрузка.</p> <p>Зарядки, гимнастики, подвижные игры, физкультминутки (пальчиковая, зрительная, дыхательная, ходьба по массажным дорожкам), движение в сложных физкультурных комплексах, танцы, ритмика.</p> | <p>Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры</p> |
| Подвижные игры, физкультура и спорт | <p>Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ</p> | <p>Физкультурные занятия с применением методов развития крупной моторики, регулярные подвижные игры, включение народных подвижных игр, игр с мячом, эстафеты.</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях.</p> | <p>Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры</p> |

Поддержка физического развития воспитанников осуществляется с помощью регулярной и систематической педагогической работы во всех образовательных областях, в разных формах образовательной деятельности с учетом потребностей и способностей

воспитанников. Амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды осуществляется на основании оценки качества реализации Программы, с учетом потребностей, ожиданий, интересов и инициативы семей воспитанников и сотрудников Образовательной организации, особенностей социокультурного окружения с вовлечением всех заинтересованных сторон.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность в образовательной организации включает:

«образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;

образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;

самостоятельную деятельность детей;

взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО» [ФОП ДО; 24.1].

Структура образовательной деятельности в ходе образовательного процесса представлена в таблице с указанием на нумерацию пунктов и страниц текста ФОП ДО.

| ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (п.24.1., С.152) (совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей) (этапы формирования самостоятельности) | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| совместная деятельность педагога с ребенком, где, взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции педагога: <u>обучает ребенка чему-то новому</u> | совместная деятельность ребенка с педагогом, при которой <u>ребенок и педагог – равноправные партнеры</u> | <u>совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей</u> | <u>совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога</u> , но по его заданию. <u>Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора</u> , ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей | <u>самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога</u> . Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательная-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое) |
| <i>Данное описание образовательной деятельности иллюстрирует развивающую систему обучения Л.В.Занкова и Д.В.Эльконина – В.В.Давыдова: возрастающая самостоятельность и компетентность обучающегося и изменение позиции педагога от прямого процесса обучения «делай как я» к планированию детской деятельности и переходу к самостоятельной детской деятельности.</i> | | | | |
| ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (п.24.10, С.154, п.24.16, С.155) | | | | |
| в утренний отрезок времени | | во второй половине дня | | |
| игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно- | | элементарная трудовая деятельность детей (уборка групповой комнаты; ремонт книг, настольно- | | |

| | |
|--|--|
| ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие) | печатных игр; стирка кукольного белья; изготовление игрушек-самоделок для игр малышей) |
| беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми (в том числе в форме утреннего и вечернего круга), рассматривание картин, иллюстраций | проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (кукольный, настольный, теневой театры, игры-драматизации; концерты; спортивные, музыкальные и литературные досуги и другое) |
| практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и другие | игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие) |
| наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых | опыты и эксперименты, практико-ориентированные проекты, коллекционирование и другое |
| трудовые поручения и дежурства (сервировка стола к приему пищи, уход за комнатными растениями и другое) | чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей, лучших образцов чтения, рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов и так далее |
| индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей | слушание и исполнение музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, музыкальные игры и импровизации |
| продуктивная деятельность детей по интересам детей (рисование, конструирование, лепка и другое) | организация и (или) посещение выставок детского творчества, изобразительного искусства, мастерских; просмотр репродукций картин классиков и современных художников и другого |
| оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое) | индивидуальная работа по всем видам деятельности и образовательным областям работа с родителями (законными представителями) |
| ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | |
| занятие (п.24.11, С.154, п.24.12, С.155) | культурные практики (п.24.18-24.22, С.156-157) |
| дело, занимательное и интересное детям, развивающее их | организовывать культурные практики педагог может во вторую половину дня |
| деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно | расширяют социальные и практические компоненты содержания образования, способствуют формированию у детей культурных умений при взаимодействии со взрослым и самостоятельной деятельности |
| форма организации обучения, наряду с экскурсиями, дидактическими играми, играми-путешествиями и другими | ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в разных видах деятельности, обеспечивают их продуктивность |
| проводится в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и так далее | игровая практика ребенок проявляет себя как творческий субъект (творческая инициатива) |
| | продуктивная практика ребёнок – созидающий и волевой субъект (инициатива целеполагания) |
| в рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учетом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, | познавательно-исследовательская практика ребёнок как субъект исследования (познавательная инициатива) |

| | | |
|--|---|--|
| включая детей дошкольного возраста в процесс сотворчества, содействия, сопереживания | коммуникативная практика | ребёнок – партнер по взаимодействию и собеседник (коммуникативная инициатива) |
| время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21 | чтение художественной литературы | дополняет развивающие возможности других культурных практик детей дошкольного возраста (игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной деятельности) |
| при организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов | | |
| введение термина «занятие» не означает регламентацию процесса; термин фиксирует форму организации образовательной деятельности; содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно | тематику помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое | |
| | организация предполагает подгрупповой способ объединения детей | |
| ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | |
| в игре (п.24.5.-24.8, С.152-154) | | на прогулке (п.24.15, С.155). |
| занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности | наблюдения за объектами и явлениями природы, направленные на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней | |
| основной вид деятельности, в которой формируется личность ребенка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации | экспериментирование с объектами неживой природы | |
| | подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей | |
| в совместной игре дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность, инициативу и другое | | |
| выполняет различные функции: <ul style="list-style-type: none"> – обучающую; – познавательную; – развивающую; – воспитательную; – социокультурную; – коммуникативную; – эмоциогенную; – развлекательную; – диагностическую; – психотерапевтическую; – другие | сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом) | |
| | элементарная трудовая деятельность детей на участке ДОО | |

| | |
|---|---|
| <p>выступает как: форма организации жизни и деятельности детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – средство разностороннего развития личности ребенка; – метод или прием обучения; – средство саморазвития; – самовоспитания; – самообучения; – саморегуляции | <p>свободное общение педагога с детьми, индивидуальная работа</p> |
| | <p>проведение спортивных праздников (при необходимости)</p> |
| <p>максимально используются все варианты её применения в дошкольном образовании</p> | <p>проводится в отведённое время, предусмотренное в режиме дня, в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 к её организации</p> |

Содержание культурных практик в режимных моментах.

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг организуется как «кружок».

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

«Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка образовательной организации как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения» [ФОП ДО; 25.1].

«Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребенок приходит в образовательную организацию и вторая половина дня» [ФОП ДО; 25.2].

«Любая деятельность ребенка в образовательную организацию может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

игры-импровизации и музыкальные игры;
 речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
 самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений» [ФОП ДО; 25.3].

«Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

- 1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;
- 2) организовать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;
- 3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;
- 4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в

образовательной организации, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

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

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения» [ФОП ДО; 25.4].

Важно. Чтобы у ребенка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца)» [ФОП ДО; 25.6].

«Дети пяти-семи лет имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для этого педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач. Он регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребенка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений» [ФОП ДО; 25.7].

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Главными целями взаимодействия воспитателей с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

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

обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях образовательной организации и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи [ФОП ДО; 26.1].

• В просветительской деятельности, направленной на повышение педагогической культуры, расширение информационного поля родителей (законных представителей):

-наглядная информация;

-памятки;

-дни открытых дверей;

-совместные праздники, развлечения;

-участие в спортивных конкурсах

2.6 Особенности реализации рабочей программы воспитания в физкультурном зале

Таблица Уклад

| Раздел уклада | Описание |
|--|--|
| Миссия, девиз | |
| Принципы жизни и воспитания в группе | Соответствуют принципам основной образовательной программы дошкольного образования, раздел Рабочая программа воспитания |
| Образ группы, её особенности, символика, внешний имидж | Название : физкультурный зал Эмблема зала: Девиз зала: В здоровом теле –здоровый дух |
| Отношение к воспитанникам, их родителям (законным представителям), сотрудникам и партнерам образовательной организации | Мы ответственно относимся вверенному нам делу образования самых юных обучающихся образовательной организации, испытываем эмпатию к особым потребностям наших обучающихся и готовы оказать помощь им и родителям (законным представителям) в вопросах воспитания и обучения, мы стремимся к самосовершенствованию и регулярно проходим курсы повышения квалификации, мы способны к самоконтролю и готовы быть примером здорового образа жизни, трудолюбия в процессе воспитания, мы облагораживаем помещение группы и заботимся о соблюдении принципов эстетизма. |
| Ключевые правила группы | Соответствуют внутренним правилам трудового распорядка и внутренним правилам распорядка для обучающихся и их родителей (законных представителей). Мы знакомим с правилами физкультурного зала всех участников образовательного процесса и строго их соблюдаем. |
| Традиции и ритуалы, особые нормы этикета в группе | В физкультурном зале реализуются следующие традиции и ритуалы: - ритуал приветствия и прощания; - ритуал вежливого обращения |
| Особенности РППС, отражающие образ и ценности группы | Эмблема зала используется в оформлении (списки, стенды и т.д.). Нормативные документы размещены в доступном для родителей (законных представителей) месте, мы следим за актуальностью информации и новостей о нашей группе в официальном сообществе нашей образовательной организации ВКонтакте и на официальном сайте образовательной организации. |

2.7 Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

принцип активности сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей (законных представителей) в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.

принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в образовательной организации;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей) и педагогов.
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- составление планов оздоровления.
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, - объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

Профилактическое направление²

- проведение обследований и выявление патологий.
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и - нераспространению инфекционных заболеваний.
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики. дегельминтизация.
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы.

Рациональный режим: гигиенические условия, дневной сон, воспитание культурно-гигиенических навыков, ежедневные прогулки, соблюдение требований безопасности (охраны труда).

Питание: соблюдение 10-дневного цикличного меню, требований Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Профилактика: медицинский осмотр, использование рециркуляторов, кварцевание, витаминизация.

Закаливание: воздушные ванны, босохождение, коррегирующие дорожки, обтирание.

Двигательная активность: гимнастики (утренняя, бодрящая, дыхательная, зрительная и пр.), подвижные игры, физкультурные досуги, физкультурные и музыкальные занятия, спортивные праздники, соревнования, физкультурминутки.

Мониторинг: посещаемости и заболеваемости, физического развития, адаптации.

Применение здоровьесберегающих технологий: ТИС³, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, пальчиковые гимнастики,

Дни здоровья: праздничные событийные мероприятия для детей и родителей (законных представителей).

Проекты здоровьесберегающей направленности.

Социальные акции здоровьесберегающей направленности

² Проводится совместно со специалистами обслуживающей детской поликлиники.

³ ТИС – методика Д.Н. Рыбакова с использованием специализированного оборудования – тренажерно-информационной системы.

3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В физкультурном зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований:
 - санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:
 - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,
 - естественному и искусственному освещению помещений,
 - отоплению и вентиляции,
 - водоснабжению и канализации,
 - пожарной безопасности и электробезопасности;
 - охране здоровья воспитанников и охране труда работников.

Метраж физкультурного зала – помещения -63,3

3.2 Инфраструктурный лист

Физкультурный зал оснащен оборудованием, материалами и игрушками для всестороннего развития детей дошкольного возраста. Это обеспечивается разнообразием тематики, комплексностью и многообразием материалов.

«Физкультурно-оздоровительный модуль»

| № п/п | Наименование оборудования | Рекомендованное количество оборудования | | Инвариатная часть | Вариативная часть |
|---|---|---|------------|-------------------|-------------------|
| | | Ед. изм. | Количество | | |
| 1. Пищеблок | | | | | |
| Оснащение комплекса пищеблока осуществляется в соответствии с: <ul style="list-style-type: none">- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833);- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20);- санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21) | | | | | |
| 2. Физкультурный зал | | | | | |
| 2.1. | Специализированная мебель, оборудование, системы хранения | | | | |
| 2.1.3 | | Шт. | 1 | + | |
| 2.1.4 | Гимнастическая палка | Шт. | По | + | |

| | | | | | |
|--------|---|-----|---------------------------------------|---|--|
| | пластмассовая | | количеству детей в группе | | |
| 2.1.5 | Гимнастические набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении | Шт. | 4 | + | |
| 2.1.6 | Дорожка гимнастическая | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.7 | Доска с ребристой поверхностью | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.8 | Дуга большая | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.9 | Дуга малая | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.10 | Дуги для подлезания | Шт. | 5 | + | |
| 2.1.11 | Защитная сетка для окна | Шт. | По количеству окон | + | |
| 2.1.12 | Канат для перетягивания | Шт. | 10 | + | |
| 2.1.13 | Клюшки | Шт. | 15 | + | |
| 2.1.14 | Коврик массажный | Шт. | 5 | + | |
| 2.1.15 | Кольцеброс | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.16 | Кольцо баскетбольное | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.17 | Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр | Шт. | 1 | + | |
| 2.1.18 | Комплект гантелей | Шт. | 10 | + | |
| 2.1.19 | Конус с втулкой, палкой и флажком | Шт. | 4 | + | |
| 2.1.20 | Корзинка для мячей | Шт. | 4 | + | |
| 2.1.21 | Лента гимнастическая | Шт. | по количеству детей в группе | + | |
| 2.1.22 | Мат гимнастический (стандартный) | Шт. | 6 | + | |
| 2.1.23 | Мяч баскетбольный | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.24 | Мяч гимнастический | Шт. | 4 | + | |
| 2.1.25 | Мяч для метания | Шт. | 20 | + | |
| 2.1.26 | Мяч набивной (0,5 кг) | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.27 | Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см) | Шт. | 4 | + | |
| 2.1.28 | Мяч футбольный | Шт. | 2 | + | |

| | | | | | |
|--------|--|-----|------------------------------|---|--|
| 2.1.29 | Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.) | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.30 | Набор разноцветных кеглей с битой | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.31 | Настенная лесенка (шведская стенка) | Шт. | 4 | + | |
| 2.1.32 | Обруч (малого диаметра) | Шт. | 15 | + | |
| 2.1.33 | Обруч (среднего диаметра) | Шт. | 15 | + | |
| 2.1.34 | Палочка эстафетная | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.35 | Свисток | Шт. | 1 | + | |
| 2.1.36 | Секундомер | Шт. | 1 | + | |
| 2.1.37 | Скакалка (взрослая) | Шт. | 3 | + | |
| 2.1.38 | Скакалка детская | Шт. | По количеству детей в группе | + | |
| 2.1.39 | Скамейка гимнастическая универсальная | Шт. | 4 | + | |
| 2.1.40 | Стеллаж для инвентаря | Шт. | 1 | + | |
| 2.1.41 | Стойка баскетбольная с сеткой (комплект) | Шт. | 2 | + | |
| 2.1.42 | Стойка для гимнастических палок | Шт. | 1 | + | |
| 2.1.43 | Султанчики для упражнений | Шт. | 20 | + | |
| 2.1.44 | Фишки конусы | Шт. | 10 | + | |
| 2.1.45 | Флажки разноцветные (атласные) | Шт. | 20 | + | |
| 2.1.46 | Шайбы | Шт. | 5 | + | |
| 2.2 | Дополнительное и вариативное оборудование для подвижных игр и спортивных мероприятий | | | | |
| 2.2.1 | Музыкальный центр | Шт. | 1 | + | |
| 2.2.2 | Набор для подвижных игр | Шт. | 1 | + | |
| 2.3 | Кабинет педагога / инструктора по физической культуре | | | | |
| 2.3.3 | Кресло педагога | Шт. | 1 | + | |
| 2.3.6 | Шкаф для одежды | Шт. | 1 | + | |
| 2.3.7 | Аптечка универсальная для оказания первой | Шт. | 1 | + | |

| | | | | | |
|--------|--|-----|-----------------------------------|---|--|
| | медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н) | | | | |
| 2.3.8 | Набор для игры в шахматы | Шт. | 4 | + | |
| 2.3.9 | Набор для игры в шашки | Шт. | 4 | + | |
| 2.3.10 | Рулетка | Шт. | 2 | + | |
| 2.3.11 | Сетки защитные на окнах и осветительных приборах | Шт. | 4 По количеству приборов | + | |
| 2.3.12 | Стеллаж для инвентаря | Шт. | 1 | + | |
| 2.3.13 | Часы с пульсометром и шагомером | Шт. | 2 | + | |

3.3 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Таблица Перечень методической литературы для педагогов

| Образовательная область | Источник |
|-------------------------|--|
| Физическое развитие | Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.-М.:ТЦ Сфера 2007 |
| | Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010. |
| | Орел В.И. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях.- СПб; Детство-Пресс 2006 |
| | Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников.-М : АРКТИ 2007 |
| | Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада.- М.;Творческий центр 2005 |
| | Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет.-Я; Академия Развития 2003 |
| | Теленчи В.И. гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет.-М.; Просвещение.1987 |
| | Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010. |
| | Чупахова И.В. Здоровьесберегающие технологии .-М. 2003 |
| | Методические пособия |
| | Болонов Г.П. Сценарии спортивно-театрализованных праздников.-М. Школьная Пресса 2003 |
| | Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве.- М.;Просвещение. 2005 |
| | Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.-М; Владос. 1999 |
| | Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения.-М.;АРКТИ 2000 |
| | Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания.М; 2007 |
| | Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольника.-СПб.;2003 |
| | Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010. |

| |
|--|
| Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика- Синтез, 2009-2010. |
| Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика- Синтез, 2010. |
| Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.-М; Просвещение 1991 |
| Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста.- М4.Айрис-пресс.2005 |
| Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников.-СПб; Детство-Пресс 2006 |
| Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.-М; Мозаика-Синтез.2000 |
| Свирская Л.Индивидуализация образования. Правильный старт.-М; Обруч 2011 |
| Кенеман А.В. теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.-М.; Просвещение.1978 |
| Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005. |
| Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008,2010. |
| Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 20052010. |
| Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ.- М.;Владос 1999 |
| Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.- М: Просвещение 1984 |
| Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.- М: Просвещение 1974 |
| Фролов В.Г. Физкультурные занятия ,игры и упражнения на прогулке.-М; Просвещение 1986 |
| Шишкина В.А. Движение плюс движение.-М.; Просвещение.1992 |

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

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

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

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

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

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

— двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

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

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

Спортивные игры и упражнения Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами),

враспышную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться

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

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд). Спортивные упражнения Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «пер-вый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на

одной ногой, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения. Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры *С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». *С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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

3.4. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов

Возраст обучающихся 3-4 года

| Задачи | Осуществляемая образовательная деятельность | | | |
|---|---|---|--|--|
| | в ходе совместной деятельности | в ходе режимных моментов | в самостоятельной детской деятельности | при взаимодействии с семьями |
| Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) | | | | |
| <p>-развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника;</p> <p>-упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, при кружении;</p> <p>-учить скатываться на санках с невысоких горок, скользить по ледяной дорожке(с поддержкой взрослых);</p> <p>-учить ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием;</p> <p>-учить кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево;</p> | <p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Дни здоровья</p> <p>Ритмические танцевальные движения</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе</p> <p>Целевые прогулки</p> | <p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>Бодрящая гимнастика</p> <p>Проблемные ситуации</p> | <p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игра</p> <p>Игровые упражнения</p> | <p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Домашние занятия родителей с детьми</p> <p>Открытые занятия</p> |
| Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) | | | | |
| <p>- учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног;</p> <p>-учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить своё место при перестроении;</p> <p>-учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд;</p> <p>-закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно.</p> | <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе</p> <p>Спортивные, физкультурные досуги и праздники</p> <p>Дни здоровья</p> <p>Игры-забавы</p> <p>«Школа мяча»</p> <p>«Школа скакалки»</p> <p>Игры с элементами спортивных упражнений</p> | <p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>Проблемные ситуации</p> | <p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игра</p> <p>Игровые упражнения</p> | <p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Открытые занятия</p> <p>Физкультурные занятия детей совместно с родителями</p> <p>Дни открытых дверей</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Домашние занятия родителей с детьми</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| - ходьба, бег | | | | |
| Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании | | | | |
| -развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; -организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности; | Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы | Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия | Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры | Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей |
| Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей | | | | |
| - соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности | Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками. | Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа, проблемные ситуации. | Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями. | Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления, «Школа матерей» |
| Воспитание культурно-гигиенических навыков | | | | |
| - обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании. | Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене. | Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа. | Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. | - обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании. |
| Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма | | | | |
| - формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих | В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. | Показ, объяснение, беседа. | Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок. | - формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | | | о |
| Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья | | | | |
| - закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация | Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. Воздушные ванны. | Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур. | Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок. | Консультации, согласование назначенных процедур. |

Возраст обучающихся 4-5 лет

| Задачи | Осуществляемая образовательная деятельность | | | |
|---|--|--|---|--|
| | в ходе совместной деятельности | в ходе режимных моментов | в самостоятельной детской деятельности | при взаимодействии с семьями |
| <i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i> | | | | |
| - развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.; - учить перестроениям, соблюдая дистанцию при передвижении; - учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу; - учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. | Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкульт минутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Целевые прогулки | Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Бодрящая гимнастика Проблемные ситуации | Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения | Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия |
| <i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i> | | | | |
| - закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить ползать, пролезать подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой; - учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением | Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы «Школа мяча» | Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации | Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения | Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>вперёд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить прыжкам через короткую скакалку; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании; - учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); | <p>«Школа скакалки»</p> <p>Игры с элементами спортивных упражнений</p> | | | <p>Домашние занятия родителей с детьми</p> |
| <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. | <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе</p> <p>Ритмические, танцевальные движения</p> <p>Каникулы</p> | <p>Индивидуальная работа</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>Занятия</p> | <p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Подвижные народно-спортивные игры</p> | <p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Дни открытых дверей</p> |
| <p>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</p> | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности | <p>Утренняя гимнастика игрового характера.</p> <p>Двигательная активность (подвижные игры).</p> <p>Занятия традиционные и игровые.</p> <p>Наблюдения, игры.</p> <p>Действия с дидактическим материалом и игрушками.</p> | <p>Показ, объяснение, беседа.</p> | <p>Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.</p> | <p>Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам</p> |
| <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков</p> | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании). | <p>Занятия традиционные, игровые, тематические;</p> <p>беседы, игровые ситуации</p> | <p>Гигиенические процедуры.</p> <p>Порядок раздевания и одевания. Беседа.</p> | <p>Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | | | | опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании). |
| Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма | | | | |
| - формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих | В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. | Показ, объяснение, беседа. | Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. | Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья. |
| Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья | | | | |
| - закаливание, витаминотерапия, вакцинация | Выполнение назначенных процедур, беседы с детьми о их значении. Воздушные ванны. | Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур. | Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. | Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья. Согласование назначенных процедур. |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | | | | |
| - формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих | В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Праздники здоровья | Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. | Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. | Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры. |

Возраст обучающихся 5-6 лет

| Задачи | Осуществляемая образовательная деятельность | | | |
|---|--|--|---|--|
| | в ходе совместной деятельности | в ходе режимных моментов | в самостоятельной детской деятельности | при взаимодействии с семьями |
| Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) | | | | |
| -развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; -упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, при кружении; -учить скатываться на санках с невысоких горок, скользить по ледяной дорожке(с | Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Ритмические, танцевальные движения | Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Бодрящая гимнастика Проблемные ситуации | Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения | Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми |

| | | | | |
|--|--|--|--|------------------|
| поддержкой взрослых); -учить ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием; -учить кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево; | Физкультминутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Целевые прогулки | | | Открытые занятия |
|--|--|--|--|------------------|

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| - учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног; -учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить своё место при перестроении; -учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; -закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить | Индивидуальная работа - Подвижные игры и игровые упражнения - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе - Спортивные, физкультурные досуги и праздники - Дни здоровья - Игры-забавы «Школа мяча» «Школа скакалки» Игры с элементами спортивных упражнений | Индивидуальная работа -Физкультурные занятия в зале и на воздухе -Утренняя гимнастика -Прогулка (утро/вечер) - Проблемные ситуации | Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра -Игровые упражнения | -Консультации по запросам родителей -Спортивно-физкультурные досуги и праздники -Открытые занятия -Физкультурные занятия детей совместно с родителями - Дни открытых дверей - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми |
|---|--|--|--|---|

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| -развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; -организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности; | Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы | Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия | Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры | - Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей |
|--|--|--|--|--|

Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| - соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности | Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. | Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа, проблемные ситуации. | Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями. | Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, |
|---|--|---|--|---|

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | Действия с дидактическим материалом и игрушками. | | | |
| Воспитание культурно-гигиенических навыков | | | | |
| - обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании. | Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. Тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене. | Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа. | Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. | - обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании. |
| Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма | | | | |
| - формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих | В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. | Показ, объяснение, беседа. | Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок. | - формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих |
| Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья | | | | |
| - закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация | Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. Воздушные ванны. | Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур. | Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок. | Консультации, согласование назначенных процедур. |

Возраст обучающихся 6-7 лет

| Задачи | Осуществляемая образовательная деятельность | | | |
|--|--|---|---|--|
| | в ходе совместной деятельности | в ходе режимных моментов | в самостоятельной детской деятельности | при взаимодействии с семьями |
| Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) | | | | |
| - продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и | Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе | Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика | Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения | Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| ориентировку в пространстве; - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. | Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкульт минутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Целевые прогулки | Прогулка (утро/вечер) Бодрящая гимнастика Проблемные ситуации | | и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия Оформление информационных материалов |
| <i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i> | | | | |
| - совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения; - закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; - учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу. | Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья «Школа мяча» «Школа скакалки» Неделя здоровья Игры с элементами спортивных упражнений Мини-туризм | Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации | Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения | Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов |
| <i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i> | | | | |
| - формировать потребность в ежедневной двигательной активности; - учить самостоятельно, организовывать подвижные игры, комбинировать движения; - поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. | Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы Продуктивная деятельность | Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) | Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры | Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей Экскурсии Оформление информационных материалов |

| <i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i> | | | | |
|---|--|--|---|--|
| - соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности | Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками. | Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя. | Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование | Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Уголки здоровья. |
| <i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i> | | | | |
| - формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены; - расширение представления о значимости чистоты и режима дня для человека. | Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Чтение художественной литературы. Специально созданные ситуации. | Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя. | Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок. | |
| <i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма:</i> | | | | |
| - формирование представлений о целостности человеческого организма; | Занятия традиционные и игровые. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания. | Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя. | Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок. | |
| <i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i> | | | | |
| - формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье | Занятия традиционные и игровые. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания. | Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя. | Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок. | |
| <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i> | | | | |
| - формирование представлений о | Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного | Использование различных естественно возникающих | Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношения к нему | материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания. | ситуаций, беседы, рассказ воспитателя. | орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассмотрение иллюстраций и тематических картинок. | |
|---|---|--|---|--|

3.5 Комплексно–тематическое планирование

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СЕНТЯБРЬ (3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжки на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.</p> <p>3н. Развитие умения действовать по сигналу инструктора; энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p> <p>4н. Развитие ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в прыжках через шнур.</p> | | | | |
| Вводная часть | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками |
| Основные виды движений | 1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба с высоким подниманием коленей в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1. Ходьба по рейке, положенной на пол. 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу. |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Догони меня» | «Поймай комара» | «Найди свой домик» |
| Игры малой | «Мышки» | «Гуси идут домой» | «Гуси идут домой» | Упражнение на дыхание «Потушим |

| | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--|--------|
| подвижности | Спокойная ходьба | Спокойная ходьба в колонне по одному | Спокойная ходьба в колонне по одному | свечи» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Кто быстрее?» | | Игровое упражнение: «А где наши ушки?» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТАБРЬ (3-4 года)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом. В прыжках на двух ногах из обруча в обруч. 2н. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. 3н. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. 4н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С флажками | С кубиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте. | 1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал инструктора. 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. 3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота. |
| Подвижные игры | «Поезд», | «Солнышко и дождик» | «У медведя во бору» | «Воробушки и кот» |
| Игры малой подвижности | Звуковое упр. «Кто как кричит?» | Пальчиковая гимнастика «Молоток» | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | Самомассаж: «Ладшки» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Мы проснулись, потянулись» | | Игровое упражнение: «Мой веселый, звонкий мяч» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (3-4 года)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в перебрасывании мяча. 2н. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданием, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги. 3н. Развитие умения действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. 4н. Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий, развивая внимание; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии; прыжках через шнур.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Смалым мячом | С кубиками | С платочками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по уменьшенной площади. 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд. 3. Ползание на четвереньках. | 1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота. 3. Ходьба по бревну приставным шагом. | 1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад. 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов. | 1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики. 3. Метание мяча в горизонтальную цель. |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Автомобили» | «По ровненькой дорожке» | «Кот и мыши» |
| Игры малой подвижности | «Узнай по голосу» | «Пальчиковая гимнастика «Моя семья» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Перепрыгни через ручеек, не замочив ножки» | | Игровое упражнение: «Спрятались ребятки» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (3- 4 года)**

| |
|---|
| Содержание организованной образовательной деятельности |
|---|

| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|---|--|--|--|
| <p>Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ползании.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p> <p>3н. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С кубиками | С погремушками |
| Основные виды движений | 1 Ходьба по доске, положенной на пол. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча друг другу. | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль. 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей. | 1. Ползание по туннелю. 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой. | 1. Ползание под дугой на четвереньках. 2. Прыжки через набивные мячи. 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота. |
| Подвижные игры | Наседка и цыплята | «Поезд» | «Птички и птенчики» | «Мыши и кот», |
| Игры малой подвижности | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Допрыгни до флажка» | | Игровое упражнение: «В гости к зайке» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (3-4 года)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | | | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p>Задачи: 1н. Повторить в ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами, из обруча в обруч; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>3н. Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании.</p> <p>4н. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий. | | | |
| ОРУ | С мячом | С кубиками | С погремушками | С платочками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см). 3. Метание малого мяча в цель. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Прыжки в длину с места. | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Прокатывать мяч друг другу. | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по доске гимнастической скамейке. |
| Подвиж. игры | «Кролики» | «Трамвай», | «Птички и птенчики» | «Мыши в кладовой» |
| Игры малой подвижности | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Дотяни до носочков», | | Игровое упражнение: «Поймай комара», «Надуй шар». | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФЕВРАЛЬ (3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | | | | |

Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
 2н. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; в прыжках с высоты; в ползании на животе по гимнастической скамейке.
 3н. Упражнять в ходьбе переменным шагом; Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
 4н. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в беге через шнур; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|---|
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С погремушками | С платочками | С кубиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги. 3. Ползание между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Мой веселый, звонкий мяч», | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» |
| Игры малой подвижности | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Задует свечи» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Сорви яблоко» | | Игровое упражнение: «Зайки» (прыжки) | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (3-4года)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|---|---|--|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>3н. Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p> <p>4н. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; в передвижении вперед на ладонях и ступнях; повторить упражнения в ползании.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кубиками | С обручем | С флажками |
| Основные виды движений | 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком. 3. Ползание в туннеле. 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Прыжки с продвижением вперед. | 1. Ходьба по ограниченной поверхности. 2. Перебрасывание мяча через шнур. 3. Перелезание с пролета и пролет по гимнастической стенке. | 1. Ходьба по канату приставным шагом. 2. Метание в горизонтальную цель. 3. Пролезание в обруч. |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Лохматый пес» | «Мыши в кладовой» | «Воробушки и автомобиль» |
| Игры малой подвижности | Дыхательные упражнения «Пчелки» | Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | Пальчиковая гимнастика «Семья» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Перепрыгни ручеек, не намочив ног» | | Игровое упражнение: «Добеги до кегли». | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (3-4года)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; в ходьбе по лежащему на полу канату боком приставным шагом; прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>3н. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; в прыжках в прямом направлении.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора; учить работать вместе при игре с парашютом. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кубиками | С платочками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги. 3. Ползание между предметами. 4. Перебрасывание мяча друг другу. | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол. 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч. 4. Прыжки с продвижением вперед. |
| Подвижные игры | «Солнышко и дождик» | «Поймай комара» | «Светофор и автомобили» | «У медведя во бору» |
| Игры малой подвижности | «Кто ушел» | «Найди комарика» | «Парашют» Дует, дует ветерок | Дыхательные упражнения «Пчелки» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «С кочки на кочку» | | «Ходьба по ребристым дорожкам» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (3-4 года)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках на двух ногах. 2н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге продвигаясь вперед, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча, в перебрасывании мяча разными способами в парах. 3н. Ходьба с выполнением заданий; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке, лазанье боком под шнур. 4н. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной доске; повторить задание в равновесии.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед. | | | |
| ОРУ | На больших мячах | С мячами | С палками | С малым мячом |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Прокатывание мяча в ворота. | 1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске. 3. Ползание в туннеле. 4. Метание мешочков вдаль. |
| Подвижные игры | «Светофор и автомобили» | «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «У медведя во бору» |
| Игры малой подвижности | Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | «Релаксация» «В лесу» | Дыхательные упражнения «Пчелки» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Зайки умываются» | | П\И: «Наседка и цыплята» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (4-5 лет)**

| |
|---|
| Содержание организованной образовательной деятельности |
|---|

| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|--|---|---|--|---|
| <p>Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p> <p>2н. Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>3н. Учить катать обруч друг другу; лазанье под шнур и дугу.</p> <p>4н. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка. | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями. | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах. |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, Огуречик» | «Подарки» |
| Игры малой подвижности | «Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» |
| Заключительн. | Игровое упражнение: «Съедобное- несъедобное» | | Игровое упражнение: «Земля, воздух, вода» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТАБРЬ (4-5 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | | | | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>Задачи: 1н. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>2н. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p>4н. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. Ходьба с мешочком на голове. 5. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между модулями, положенными в две линии. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально). |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |
| Игры малой подвижности | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному |
| Заключительная часть | Игровое упражнение на дыхание: «Надуй пузырь», | | Игровое упражнение: «А где же наши ручки?» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (4-5 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; в прыжках на двух ногах; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. 2 н. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; «змейкой» между предметами, по кругу, на носках, с выполнением заданий; бег с перешагиванием. 3н. Упражнять в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять в прыжках и беге с ускорением. 4н. Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м). | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м). | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю». |
| Подвижные игры | «Самолёты», «Быстрее к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок...» |
| Игры малой подвижности | «Угадай по голосу» | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |

| | | |
|----------------------|---|---|
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Перепрыгни через ручеек» | Игровое упражнение: «Зайка серый умывается» |
|----------------------|---|---|

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (4-5 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Этапы занятий | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Умение действовать по сигналу инструктора.</p> <p>2н. Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.</p> <p>3н. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках; упражнять в метании на дальность, развивать силу броска.</p> <p>4н. Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С султанчиками |
| Основные виды движений | 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см). | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 модулей. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы боком 4. Перебрасывание мяча друг другу через сетку способом «снизу». 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки. |
| Подвижные игры | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде» | «Пылесос» |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|--------------------|
| Игры малой подвижности | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | Глазная гимнастика |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Зайки идут по ребристой дорожке» | | Игровое упражнение: «Вот какие полезные витаминки» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЯНВАРЬ (4-5 лет)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках; в перебрасывании мяча друг другу (способ двумя руками снизу). Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.</p> <p>3н. Повторить ходьбу между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивая ловкость в упражнениях с мячом, прокатывание мяча. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метание на дальность.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур, в прыжках. Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. | | | |
| ОРУ | С мячом | С веревкой | С обручем | Без предметов |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз). |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---------------------------------------|---|--------------------------------|
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Совушка» |
| Игры малой подвижности | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (без обуви) | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Непослушные мячики» (использование самомассажа) | | | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (4-5 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу. 2н. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, с мячом. 3н. Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках, в метании. 4н. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании, повторить игровые упражнения.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках со спрыгиванием. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на коленях. 4. Прыжки на двух ногах между конусами, поставленными в шахматном порядке. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через малые мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «Точно в цель». |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---------------------|
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» |
| Игры малой подвижности | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «С кочки на кочку» | | Игровое упражнение: «Веселые жучки» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (4-5лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через шнур, в прокатывании мяча; повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять в беге на выносливость; в прыжках на одной ноге (правой, левой, попеременно).</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнение в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом.</p> | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три. | | | |
| ОРУ | С обручем | С малым мячом | С флажками | С лентами |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|---|
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь). | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. Стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры. | 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через модули. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через мешочки с песком. 4. Прыжки на двух ногах через кубики. |
| Подвижные игры | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |
| Игры малой подвижности | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» |
| Заключительная часть | Ходьба по дорожке «здоровья» | | П/И: «Самолеты», Гимнастика для глаз «Солнечный мой зайчик» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ АПРЕЛЬ (4-5 лет)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|------------|------------|---------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии, метании и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей.</p> <p>2н. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и/п в прыжках в длину с места.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|--|
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз. | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти. | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| Игры малой подвижности | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики |
| Заключительная часть | П\И: « Пастух и стадо», « Кот и мыши» | | П\И: « Машины и гаражи» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (4-5лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча. Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>2н. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метении.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, парами, в беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p> <p>4н. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Повторить лазанье на гимнастическую стенку. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка». | | | |

| ОРУ | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов |
|-------------------------------|--|---|--|--|
| Основные виды движений | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность. | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка». | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока. |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| Игры малой подвижности | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |
| Заключительная часть | ПЦИ: « Воробышки и автомобили» | | ПЦИ: «Трамвай», «Найди свой домик» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (5-6 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча</p> <p>2н. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>3н. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>4н. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора, пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег колонной по одному; бег в рассыпную; ходьба и бег между предметами; ходьба на носках; ходьба с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основные виды | 1. Ходьба с перешагиванием | 1. Подпрыгивание на месте на | 1. Подлезание в обруч в | 1. Подлезание под шнур, не касаясь |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|--|
| движений | через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. | двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. | группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин». | руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах. |
| Подвижные игры | «Мышонок» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| Игры малой подвижности | «У кого мяч». | «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Не промахнись», «Достань до кубика» | | Игровое упражнение: «По мостику» (с мешочком на голове) | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОКТАБРЬ (5-6 лет)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|------------|------------|------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять детей в беге; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола).</p> <p>2н. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p>3н. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений при метании в цель; упражнять в равновесии. Повторить игровое упражнение с прыжками.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия. Разучить игру «Посадка картофеля».</p> | | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|---|---|
| | сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками |
| Основные виды движений | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком. | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч. | 1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка. 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед. 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису. |
| Подвижные игры | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», |
| Игры малой подвижности | «Эхо» | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |
| Заключительная часть | М\П: «Съедобное- несъедобное» | | Игровое упражнение: «На одной ножке», « Перешагни - не задень» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НОЯБРЬ (5-6 лет)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|------------|------------|------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>2н. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p>4н. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в подлезании под шнур, в ходьбе между предметами на носках.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал. | | | |

| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами с палкой |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| Основные виды движений | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч. 4. Бег по наклонной доске. | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове. | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола. 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка, прокатывая мяч впереди себя. 4. Лазание по гимнастической стенке. «Достань игрушку». |
| Подвижные игры | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |
| Игры малой подвижности | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки». (музыкальная) |
| Заключительная часть | М\П: «Угадай по голосу», «Летает - не летает» | | П\И: «Ловишки с ленточками», «Не оставайся на полу» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕКАБРЬ (5-6 лет)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p> | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| Основные виды движений | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат. | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии. |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| | 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке. 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него. 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см). | после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 модулей. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине). | способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 2. Прыжки с разбега на мат. 3. Метание вдаль. 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка). |
| Подвижные игры | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» | «Эстафета с рюкзачком» |
| Игры малой подвижности | «Сделай фигуру». | «Летает - не летает». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Брось и поймай», « По мостику» | | М\П: «Сделай фигуру», «Угадай по голосу» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЯНВАРЬ (5-6 лет)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | 1н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесии при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. 2н. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу. 3н. Повторить ходьбу и бег между предметами; в прлезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через модули. 4н. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег. | | | |
| ОРУ | С мячом | С палкой | С обручем | С султанчиками под музыку |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки. 2. Прыжки в длину с места. |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|---|
| | кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой). 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую. | спиной вперед – ноги на вису. 3. Прыжки в длину с места. 4. Метание в цель. | встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 4. Метание вдаль. | 3. Метание мяча в вертикальную цель. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком. |
| Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Ловля обезьян» | «Мы веселые ребята» |
| Игры малой подвижности | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Затейники» | «Найди и промолчи» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Перепрыгни через ручеек» | | Игровое упражнение: «Дождь, ветер, буря» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (5-6 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2н. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную; Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>4н. Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> | | | |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики. 2. Прыжки через | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке. 2. Прыжки через модули правым боком. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|--|
| | скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места. | гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м). | 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. | 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке. |
| Подвижные игры | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| Игры малой подвижности | «Зима» | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках | «Найди и промолчи», | «Стоп» |
| Заключительная часть | П\И: «Пожарные на учении», «Ловкая пара» | | М\П: «Угадай, что изменилось», «Съедобное- несъедобное» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (5-6 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|---|--|---|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>2н. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>3н. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой. 2. Перебрасывание мяча из левой в правую | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Метание в горизонтальную цель. |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---|
| | голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками. | через кубики с хлопками над головой. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега. | руку с отскоком от пола. 3. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 4. Подлезание под дугу. | 3. Прыжки со скамейки на мат. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. |
| Подвижные игры | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука» |
| Игры малой подвижности | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Затейники» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Пас друг другу» | | ПЦИ: «Два Мороза», «Хитрая лиса» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (5-6 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p>2н. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки через короткую скакалку; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранения устойчивого равновесия. Повторить бег на скорость.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках, ходьбе на носках.</p> | | | |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кубиками | С султанчиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом и отбивание | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой. | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед. 2. Прыжки через скакалку. 3. Метание вдаль малого мяча. 4. Ползание по туннелю. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|--|
| | мяча перед собой на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. | 2. Пролезание в обруч боком. 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями. 4. Прыжки в высоту. | 5. Прокатывание обручей друг другу. | 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Прыжки через длинную скакалку. |
| Подвижные игры | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками» |
| Игры малой подвижности | «Сделай фигуру» | «Найди и промолчи» | «Море волнуется раз» | «Кто ушел» |
| Заключительная часть | М\П: «Найди и промолчи», «Сделай фигуру» | | Игровое упражнение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (5-6 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|---|--|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с перешагиванием через предметы; прыжкам в длину с разбега; в перебрасывании мяча. Упражнять в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить бег на скорость. Игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p> <p>4н. Повторить ходьбу со сменной темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p> | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание малого мяча в цель.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через модули.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> | <p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>3. Прыжки через модули.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке.</p> |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---------------------|---|------------------------------|
| Подвижные игры | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| Игры малой подвижности | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь - дальше будешь» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Правильные картинки о правилах» | | Игровое упражнение: «Кто выше всех прыгнет?», «Кто точно бросит?» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (6-7 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Упражнять в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранения и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p> <p>2н. Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке. Ловкость в ходьбе между предметами.</p> <p>4н. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.</p> | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. | | | |
| ОРУ | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|---|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат(через модули). 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы). 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке. | 1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель. 3.Пролезание обруч разноименными способами, под шнур. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки. 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками. 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке. 3.Прыжки с места вдаль. 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 5. Упражнение «крокодил». |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| Игры малой подвижности | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий, дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: " « Пингвины» | | М\П: « Иголлка, нитка, узелок» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТАБРЬ (6-7 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|----------------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость с мячом.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>3н. Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча.</p> <p>4н. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з модули; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | С султанчиками(под музыку) |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| Основные виды движений | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком. | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между ног. 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч. | 1. Ходьба по узкой скамейке. 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед. 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису. |
| Подвижные игры | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», |
| Игры малой подвижности | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |
| Заключительная часть | ПЦИ: «Мышеловка», «Рыбаки и рыбка» | | Игровое упражнение: «Лягушки и цыплята», «Что изменилось?» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (6-7 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафеты и игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>4н. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и равновесие.</p> | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал. | | | |
| ОРУ | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|
| Основные виды движений | 1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч. 4. Бег по наклонной доске. | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове. | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола. 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки с места на мат. 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. | 1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. |
| Подвижные игры | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| Игры малой подвижности | Массаж ног мячами-ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки». (музыкальная) |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «На одной ножке», «Перешагни - не задень» | | Игровое упражнение: «Быстро передай», «Кто быстрее до флажка» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (6-7 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием).</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p> <p>3н. Повторить в ходьбе с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.</p> <p>4н. Повторить в ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по медвежьему», повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p> | | | |
| Вводная часть | Построение в колонне, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|--|
| Основные виды движений | 1. Прыжки из глубокого приседа. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием. 3. Метание малого мяча вдаль. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 модулей. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине). | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол. 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель. 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине. |
| Подвижные игры | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | «Пожарные на ученьях» | «Два мороза» |
| Игры малой подвижности | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |
| Заключительная часть | М\П:«Тише едешь, дальше будешь» | | Игровое упражнение: «Догони пару», «Дождь, ветер, буря» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (6-7 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Задачи: | <p>1н. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнять на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p>2н. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.</p> <p>4н. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках, повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег. | | | |

| ОРУ | С палкой | С мячом | С гирями | С султанчиками под музыку |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание в обручи .положения стоя на коленях (правой и левой). 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую. | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису. 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине). 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант). | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу. 5. Кружение парами. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком. |
| Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезьян» | «Мы веселые ребята» |
| Игры малой подвижности | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами-ежиками | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Затейники» | «Две ладошки» музыкальная |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «На одной ножке по дорожке» | | ПЦИ: «Жмурки», «Волк во рву» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (6-7 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|------------|------------|------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.</p> <p>3н. Повторить ходьбу с сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимания, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|--|
| | движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Отбивание мяча правой и левой рукой. 4. Ползание « по-пластунски» до обозначенного места. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через модули. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног. 4. Прыжки в высоту. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке. 2. Прыжки через веревку правым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. 5. Перебрасывание через сетку мяча друг другу. | 1. Ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. 3. Прыжки через скамейку. 4. Лазание по гимнастической стенке. |
| Подвижные игры | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| Игры малой подвижности | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Стоп» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Акробаты в цирке», «Заморожу» | | Игровое упражнение: «Снайперы», «Точный пас» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (6-7 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. 2н. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. 3н. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной поверхности. 4н. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжках и с мячом.</p> | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней. 2. Метание в цель из разных исходных положений. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Подлезание в обруч разными способами.. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке. 4. Прыжки на одной ноге через шнур. | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой. 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола. 3. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной. 2. Прыжки со скамейки на мат. 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. |
| Подвижные игры | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука» |
| Игры малой подвижности | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Правильные картинки о правилах здоровья», «Все о своем здоровье» | | ПЦИ: «Караси и щука», «Горелки» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (6-7 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках, с мячом. 2н. Повторить упражнение в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. 3н. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость. 4н. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|---|---|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. 3. Переброска мячей в шеренгах. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. 2. Пролезание обруч боком. 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями. 4. Прыжки через короткую скакалку. | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание вдаль набивного мяча. 4. Прокатывание обручей друг другу. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Прыжки через длинную скакалку. |
| Подвижные игры | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками» |
| Игры малой подвижности | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |
| Заключительная часть | Игровое упражнение: «Перебрось-поймай», «Пингвины» | | Игровое упражнение: «Бег со скакалкой» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (6-7 лет)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Задачи: 1н. Повторить упражнение в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча в стенку. 2н. Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги). 3н. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. 4н. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед. | | | |

| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
|-------------------------------|---|---|--|---|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку. | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4. Лазание по гимнастической стенке. |
| Подвижные игры | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| Игры малой подвижности | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |
| Заключительная часть | Игровое упр.: «Детский волейбол», «Ловкие футболисты» | | ПЦИ: «Классики», «Ловишка с мячом», | |

3.7. Применение тренажерно-информационной системы (ТИС).

Цель использования ТИС: профилактика заболеваний детей. Система дает максимальный положительный эффект при ряде патологических и пограничных состояний организма. Двигательные упражнения, выполняемые на тренажерно-информационной системе «ТИСа» поддерживают на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

ТИСа- уникальный тренажерный комплекс, разработанный врачом, спортсменом, учителем, профессором, д.т.н. Дмитрием Петровичем Рыбаковым и обладает широким спектром воздействия:

- Способствует правильному развитию всех систем организма.
- Применяется в любых возрастных группах.
- Доступен для детей с любым уровнем физической подготовленности.
- Исправляет дефекты осанки и корректирует опорно-двигательный аппарат.
- Улучшает работу анализаторов.
- Совершенствует навыки, предотвращающие травматизм
- Позволяет организовывать увлекательные игры, эстафеты, комплексно воздействуя на все системы организма.

ТИС используется с согласия родителей (законных представителей), по назначению врача в листе здоровья группы, в связи с наличием противопоказаний.

Содержание работы с использованием оборудования ТИС.

Таблица 1 Перспективное планирование ТИСа

| № пп | Тема | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
|------|---|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | Знакомство с системой ТИСа. | + | | | | | | | | |
| 2 | Упражнения для формирования, закрепление и совершенствования навыков правильной осанки. | + | + | | | | | | + | + |
| 3 | Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета. | | + | + | + | | | | | |
| 4 | Упражнения для увеличения подвижности суставов, упражнения на развитие гибкости позвоночника. | | | | + | + | + | | | |
| 7 | Упражнения для развития функций равновесия. | | | | | | + | + | + | |
| 8 | Профилактика плоскостопия. | | + | + | + | | | | | |
| 9 | Развитие координаций движений. | | | | | | | | + | + |
| 10 | Упражнения для развития ориентировки в пространстве. | | | | | + | + | + | | |
| 12 | Развитие крупной и мелкой моторики. | В течение учебного года | | | | | | | | |
| 13 | Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти. | + | + | + | | | | | | + |
| 14 | Упражнения для нормализации мышечного тонуса и роста капиллярной сетки. | | | + | + | + | | | | |
| 15 | Упражнения для нормализации работы центральной и вегетативной систем. | | | | | + | + | + | | |
| 16 | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. | | | | | | | + | + | + |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|-------------------------|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 17 | Подвижные игры. | В течение учебного года | | | | | | | | |
| 18 | Проведение контрольных мероприятий: | | | | | | | | | |
| | 1. медицинская диагностика | + | | | | | | | | + |
| | 2. педагогический контроль | | + | | | + | | | + | |

Таблица 2 Программное содержание работы с ТИС

| | |
|---|---|
| Строевые упражнения | Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Построение парами по 2 человека. Перестроение в 2, 3, 4 колонны. |
| Общеразвивающие упражнения | Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами, флажками, мешочками с песком. |
| Упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, по скамье, веревке, приставным шагом по канату, по ребристой доске, лазание по гимнастической стенке. Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп. Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, валика, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов. Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» и использованием горки корректирующей ММПБКП ⁴ , устройства для моделирования ситуации, предотвращающий травматизм с ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП и катоактины с ММПБКП. |
| Упражнения для развития координации движений и функций равновесия | Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП |
| Упражнения на улучшение ориентации в пространстве | Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений. Ходьба, бег в рассыпную. Перестроение парами, в колонну по 2,3,4. Перемещение по звуковому сигналу, ходьба с одной стороны зала на другую. Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, координатора движений с ММПБКП и горку корректирующую ММПБКП. |

⁴ ММПБКП - модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов

| | |
|--|--|
| Упражнения для укрепления осанки | <p>Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку. Приседание на всей стопе, пятках.</p> <p>Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля (виброскамейка) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка большая) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка массажная) с ММПБКП и индивидуального массажного устройства с ММПБКП.</p> |
| Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах. | <p>Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.</p> <p>Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП</p> |
| Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики | <p>Упражнения пальчиковой гимнастики.</p> <p>Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.</p> <p>Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием координатора движений с ММПБКП, катодина с ММПБКП.</p> |
| Упражнения для расслабления и укрепления нервной системы | Релаксация. |
| Подвижные игры | Подвижные игры, народные игры, игры с использованием крупного спортивного оборудования. |

3.8. Расписание занятий .

Инструктор по физической культуре: Чумаченко Дмитрий Тимофеевич

Образование: высшее педагогическое;

Квалификационная категория: высшая кв. категория.

2023-2024 учебный год

| группа | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Младшая группа №1 | | 09.00-09.15 | | | 09.00-09.15 |
| Младшая группа № 2 | 09.30-09.45 | | | 09.00-09.15 | |
| Средняя группа №1 | | 09.30-09.50 | | 09.25-09.45 | |
| Средняя группа №2 | 09.00-09.20 | | | 09.50-10.10 | |
| Старшая группа № 1 | | | 09.30-09.55 | | 10.00-10.25 |
| Старшая группа № 2 | 09.55-10.25 | | | | 09.25-09.50 |
| группа компенсирующей направленности | | 11.00-11.25 | 09.00-09.25 | | |
| Подготовительная группа № 1 | | | 10.20-10.50 | | 10.30-11.00 |
| Подготовительная группа № 2 | | 10.20-10.50 | | 10.20-10.50 | |

. Структура организации физкультурных занятий

| Группы | 1 часть – вводная (разные виды ходьбы, бега) | 2 часть – основная (ОРУ – ОВД – подвижные игры) | 3 часть – заключительная (игра малой подвижности, ходьба) |
|---------------------|---|--|--|
| Младшая гр. 15 мин. | 1,5 мин. | 11 мин. | 2,5 мин. |
| Средняя гр. 20 мин. | 2 мин. | 15 мин. | 3 мин. |
| Старшая гр. 25 мин. | 3 мин. | 18 мин. | 4 мин. |
| Под.гр. 30 мин. | 4 мин. | 20 мин. | 6 мин. |

3.9 Календарный план воспитательной работы инструктора по физической культуре

Календарный план воспитательной работы (далее — План) является единым для образовательной организации [ФОП ДО, 36.1].

Образовательная организация вправе наряду с Федеральным календарным планом воспитательной работы проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей [ФОП ДО, 36.2].

Все мероприятия должны проводиться с учетом особенностей Федеральной программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей воспитанников [ФОП ДО, 36.3].

«Физическое и оздоровительное направление воспитания.»

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека» [ФОП, 29.2.2.5].

| Месяц | Дата | Мероприятие/ событие/проект | Направление | Ценности | Группы реализации |
|----------|-------|--|--------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| сентябрь | 01.09 | День Знаний (ФК) ⁵ - выставка праздничных плакатов; - праздник «Детский сад встречает ребят!» (ВВ ⁶); - фоторепортаж праздника в Василеостровском районе. | Познавательное | познание | Со старшей подготовительную группы |
| | 15.09 | День рождения Василеостровского района (РК ⁷) Флешмоб «Празднование дня рождения Василеостровского района» | Патриотическое Эстетическое | Родина Культура и красота | Старшая, подготовительная группа |
| октябрь | 01.10 | Международный день пожилых людей (ФК) Праздник для бабушек и дедушек воспитанников «Старые песни о главном...», «Спасибо вам, бабушки, дедушки!» (ВВ) Нахождение и разучивание пословиц и поговорок, игры бабушек (ВВ) Волонтерские акции | Духовно-нравственное | Жизнь, милосердие, добро | Средняя - подготовительная |

⁵ ФК – Федеральный компонент календарного плана воспитательной работы

⁶ ВВ – воспитателю о воспитании

⁷ Региональный компонент

| | | | | | |
|---------|----------------------------|--|------------------------------|----------|-------------------------------|
| | Третье воскресенье октября | День отца (ФК) Выставка семейных фотографий. Изготовление подарков. Досуг «Папа может все, что угодно!» | Социальное | Семья | Младшая - подготовительная |
| | 30.10 | День тренера в России Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знатоки спорта)» (РК) | Физическое и оздоровительное | Здоровье | Старшая - подготовительная |
| Ноябрь | 04.11 | День народного единства (ФК) Досуг Районная акция. | Патриотическое | Родина | Средняя - подготовительная |
| | 20.11 | Всемирный день ребенка (ВВ) Игровой проект | Социальное | Человек | Старшая - подготовительная |
| | 30.11 | День Государственного герба Российской Федерации (ФК) Рассматривание изображение Государственного герба, беседа о его происхождении и символическом значении. | Патриотическое | Родина | Старшая - подготовительная |
| декабрь | 03.12 | День неизвестного солдата (ФК): Беседы и просмотр материалов о памятниках и мемориалах неизвестному солдату, проект «книга памяти», совместное рисование плаката «Памяти неизвестного солдата». | Патриотическое | Родина | Старшая - Подготовительная |
| | 09.12 | День Героев Отечества (ФК) Спортивно-игровые мероприятия на смелость, силу, крепость духа. | Патриотическое | Родина | Старшая - подготовительная |

| | | | | | |
|---------|-------|---|------------------------------|----------|-------------------------------|
| Январь | 15.01 | Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта) | Физическое и оздоровительное | Здоровье | Старшая - подготовительная |
| | 27.01 | День снятия блокады Ленинграда (ФК) Беседа с презентациями «900 дней блокады», «Дети блокадного Ленинграда», праздник День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста Знакомство с художественной литературой и музыкальными произведениями по теме Целевые прогулки и экскурсии выходного дня, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады; фоторепортаж праздника в районе (РК) | Патриотическое | Родина | Старшая - подготовительная |
| Февраль | 07.02 | День зимних видов спорта в России | Физическое и оздоровительное | Здоровье | Средняя - Подготовительная |
| | 16.02 | Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада» (РК) | Физическое и оздоровительное | Здоровье | Подготовительная |
| | 23.02 | День защитника | Патриотическое | Родина | Младшая - |

| | | | | | |
|-----------|--------|--|-------------------------------------|----------|-----------------------------------|
| | | Отечества (ФК) Досуг, физкультурный праздник. Творческая встреча с РДШ «Юнармия» | ое Трудовое | Труд | подготовитель ная |
| апрель | 07.04. | Всемирный день здоровья | Физическое и оздоровитель ное | Здоровье | Младшая - подготовительн ая |
| май | 09.05 | День Победы (ФК) Проведение акции совместно с родителями «Наши ветераны» (подбор материала и составление альбомов родителями совместно с воспитанниками о родственниках, соседях, знакомых, воевавших в годы Великой Отечественной войны) (ВВ) Районная акция. День Победы | Патриотическ ое | Родина | Средняя - подготовитель ная |
| | 27.05 | День рождения Петербурга (РК) Конкурс-выставка «Петербургская ассамблея» Районный флешмоб «День рождения города» | Патриотическ ое | Родина | Средняя - подготовитель ная |
| Июнь-июль | 01.06 | День защиты детей (ФК) Музыкально- спортивное мероприятие «Дети должны дружить» Фоторепортаж праздничных событий в районе | Социальное | Дружба | Старшая - подготовитель ная |
| | 12.06 | День России (ФК) Тематические занятия, познавательные беседы о России, государственной | Патриотическ ое | Родина | Средняя - подготовитель ная |

| | | | | | |
|--------|-------|--|------------------------------|----------|-------------------------------|
| | | символике, малой родине (ВВ) Выставка детских рисунков и инсталляций «Россия — гордость моя!» (ВВ) | | | |
| | 23.06 | Международный олимпийский день | Физическое и оздоровительное | Здоровье | Старшая - подготовительная |
| | 30.07 | День Военно-морского флота (РК) Творческая выставка детских рисунков «В нашу гавань заходили корабли»; Спортивные эстафеты «Море волнуется раз...»; Фотосессия «По морям, по волнам». Фотоотчеты праздника ВМФ в Василеостровском районе | Патриотическое | Родина | Средняя - подготовительная |
| август | 12.08 | День физкультурника (ФК) Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы | Физическое и оздоровительное | Здоровье | Средняя - Подготовительная |
| | 22.08 | День Государственного флага Российской Федерации (ФК) | Патриотическое | Родина | Средняя - подготовительная |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №44 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Кондрашенко Елена Владимировна, Заведующий

07.09.23 11:00 (MSK)

Сертификат FC49ADCBDE2A48C346E22AB5DC571674