

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №198 Центрального района Волгограда»

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
от «___» _____ 20__ г.

Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего №
МОУ Детский сад №198

_____ В.В. Салаутина
от «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа для обучающихся от 1-7(8) лет
инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год

Составитель: инструктор
по физической культуре
Влазнева Арина Геннадьевна

Волгоград 2024

Содержание

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка. Цели и задачи реализации программы. Принципы и подходы к формированию программы 2
- 1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей раннего и дошкольного возраста.....8
- 1.3. Планируемые результаты представленные в виде целевых ориентиров.....13
- 1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов.....18

II. Содержательный раздел

- 2.1. Задачи содержание по образовательной области «Физическое развитие».....20
- 2.2. Вариативные формы, методы и средства реализации Программы.....41
- 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик.....42
- 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы42
- 2.5.Региональный компонент.....46
- 2.6.Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями обучающихся.....46
- 2.7. Взаимодействие с педагогами ДОУ.....51

III. Организационный раздел

- 3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы52
- 3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды.....54
- 3.3. Материально –техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....55
- 3.4.Учебный план. Сетка занятий по физическому развитию.....57
- 3.5. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности.....59
- 3.6. Календарный план по физическому развитию61
- 3.7. Перспективный годовой план инструктора по физической культуре.....115
- 3.8.Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с обучающимися . Перспективный план физкультурных досугов и развлечений 117
- 3.9.Календарный план воспитательной работы.....120

IV. Список литературы

Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка. Цели и задачи реализации программы.

Принципы и подходы к формированию программы.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста предназначена для организации образовательной деятельности по «Физическому развитию» с детьми от 1 года до 7(8) лет. Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО и ФОП дошкольного образования; с учетом Образовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №198 Центрального района Волгограда», особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с изменениями от 8 декабря 2020 г
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013, регистрационный № 30384, в редакции Минпросвещения России от 8.11.2022, №955, зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 регистрационный номер 72264).
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 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 28.09.2020 № 28,
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами 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 28.09.2020 № 2.
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) от 30.06.2020 N 16 (ред. от 21.03.2022, с изм. от 20.06.2022) ".
- ✓ Устав дошкольного образовательного учреждения.
- ✓ Программа развития МОУ Детский сад №198.

Образовательная программа дошкольного образования МОУ Детский сад №198.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста .

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И.Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преобладание в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Цели и задачи реализации программы.

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

Цель программы достигается через решение следующих задач:

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

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

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

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

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей , в том числе их эмоционального благополучия;

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

Принципы и подходы к формированию программы.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

Сотрудничество организации с семьей;

Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

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

Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и

без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников по физическому развитию

Третий год жизни (первая младшая группа)

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется как ранний возраст . и эти два года являются стадией активного физического развития малыша : значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности.

На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. замедленное прохождение этих процессов объясняется тем ,что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем.

Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание)

К характеристикам физического развития детей до 3 лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений ,которые требуют определенных силовых затрат, например , ходьба по ступеням ,залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2 до 3 лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человека. Ближе к школьному возрасту он снизится , при этом снижения у девочек происходит быстрее чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем у мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического , так и физического развития каждого отдельного ребенка. Такие показатели как темперамент, наследственность , в этом процессе также из виду упускать нельзя. Например ,флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента.

Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела.

Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают и часто после активной прогулки ,ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной ,чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом , ложкой ,может управлять застежкой -молнией. Но такие навыки как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

Четвертый год жизни (вторая младшая группа).

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические

навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

1.3. Планируемые результаты, представленные в виде целевых ориентиров

| <i>Третий год жизни</i> | <i>Четвертый год жизни</i> | <i>Пятый год жизни</i> | <i>Шестой год жизни</i> | <i>Седьмой год жизни</i> |
|--|---|--|--|---|
| <p>У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам, с желанием играет в подвижные игры. Ребенок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения.</p> | <p>Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям ,проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям и подвижным играм. Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о</p> | <p>Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности. Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге —</p> | <p>Ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой ,демонстрирует выносливость ,быстроту ,силу, гибкость, ловкость, координацию. Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в</p> | <p>Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими. Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>возможности передачи движениями повадок животных им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p> | <p>от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что</p> | <p>среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p> | |
|--|---|---|--|--|

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | <p>по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p> | | |
| | <p><i>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным</i></p> | <p>- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих</p> | <p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <p>- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу,</p> | <p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.</p> <p>- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> |

| | | | | |
|--|-------------------------------------|--|---|--|
| | <p>действиям и подвижным играм.</p> | <p>упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. | <p>координацию, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен | <ul style="list-style-type: none"> - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. |
|--|-------------------------------------|--|---|--|

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | <p>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p> | <p>самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</p> <p>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p> | |
|--|--|---|---|--|

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов направлена на изучение двигательных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет 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. Диагностика физического развития проводится для контроля за уровнем развития основных движений обучающихся таких как ходьба, бег, прыжки, метание, ползание, а так же общеразвивающих и строевых упражнений. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО. Периодичность проведения педагогической диагностики определяется ДОО. Оптимальным является её проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития. Основным методом педагогической диагностики – наблюдение. 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 игровой и двигательной деятельности, в разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, в совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений; фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное. Наблюдая за поведением ребенка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии. Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения выступает карта развития ребенка. Педагог может составить её самостоятельно, отразив показатели возрастного

развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей. 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. При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

II. Содержательный раздел.

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

От 1 года до 2 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:
создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;

создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений;

Обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

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

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

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см),

перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске;

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

Общеразвивающие упражнения:

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

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и

поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни:

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

от 2 до 3 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и 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.

От 3 до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами

поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

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

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

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, 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, в рассыпную, 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.

От 4 до 5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять

указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и 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. Рекомендуются 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.

От 5 до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом 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: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие 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: поднятие 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; поднятие 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 переключивание 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 «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду

до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

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.

От 6 до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 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; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание 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, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные

формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным 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.

2.2. Вариативные формы, методы и средства реализации программы.

| Возраст | Вариативные формы реализации в соответствии с ФОО ДО |
|--|---|
| Ранний возраст (1-3 года) | двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры) |
| Дошкольный возраст (3 года – 8 лет) | двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие) |

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

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнения, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы).

При реализации программы педагог может использовать различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик.

Культурные практики расширяют социальные и практические компоненты содержания образования, способствуют формированию у детей культурных умений при взаимодействии со взрослым и самостоятельной деятельности. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в разных видах деятельности, обеспечивают их продуктивность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив:

в игровой практике ребёнок проявляет себя как творческий субъект (творческая инициатива);

в продуктивной - созидающий и волевой субъект (инициатива целеполагания);

в познавательно-исследовательской практике - как субъект исследования (познавательная инициатива);

коммуникативной практике - как партнер по взаимодействию и собеседник (коммуникативная инициатива);

чтение художественной литературы дополняет развивающие возможности других культурных практик детей дошкольного возраста (игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной деятельности).

Тематику культурных практик педагогу помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

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

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 ребёнка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в ДОО и вторая половина дня.

Любая деятельность ребёнка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;
игры - импровизации и музыкальные игры;
речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
логические игры, развивающие игры математического содержания;
самостоятельная деятельность в книжном уголке;
самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование;
самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка 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 ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, 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 ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие 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 её дозированию. Если ребёнок 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 ребёнка, 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 ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

В возрасте 3-4 лет у ребёнка активно проявляется потребность в общении со взрослым, ребёнок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребёнок задает различного рода вопросы. Важно поддержать данное стремление ребёнка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребёнка наблюдать, сравнивать предметы, обследовать их свойства и качества. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, поощрять и поддерживать их познавательную активность, создавать ситуации, побуждающие ребёнка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы. При проектировании режима дня педагог уделяет особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребёнок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и тому подобное), в двигательной деятельности.

С четырех-пяти лет у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребёнка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребёнком. В течение дня педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребёнка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе. Педагог стремится создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам.

Важно, чтобы у ребёнка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

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 ребёнка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

Для поддержки детской инициативы педагогу рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

1) Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

2) У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах

деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5) Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

2.5. Региональный компонент.

В МОУ «Детский сад» № 198 реализуется региональный компонент на основе пособия Л.В. Лосева, М.В. Корепановой, А.М. Яценко «Моя Родина - Волгоград». Реализуется содержательный раздел рабочей программы в соответствии с планом. Цель: Помочь дошкольникам узнать историю родного города, почувствовать себя его гражданином.

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

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями обучающихся.

Главными целями взаимодействия инструктора по физической культуре 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 младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

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

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных

задач:

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

просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Информационно-коммуникативная работа с родителями во всех возрастных группах

осуществляется через разнообразные формы работы:

- родительские собрания
- родительские конференции
- круглые столы
- мастер-классы
- педагогические лектории

Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников.

| Месяц | Название | Формы и методы работы | Задачи |
|--------------|---|------------------------------|--|
| Сентябрь | «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.» | Родительское собрание | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании |
| | «Физическая культура и оздоровление» | Анкетирование | Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению |
| | «Значение режима дня для здоровья» | Консультация | Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и |

| | | | |
|---------|--|--|---|
| | ребенка» | | физкультурно-оздоровительной среды в детском саду Выявить запросы родителей по данному направлению |
| | «Основные гигиенические требования к одежде детей при НОД по физической культуре в детском саду» | Консультация | Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды |
| | «Марафон утренней зарядки» | Совместная утренняя зарядка | Доставить радость общения и единения детям и родителям Повышать интерес детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни |
| Октябрь | «Здоровый образ жизни» | Консультация | Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье. |
| | "Формирование основ культуры здоровья у дошкольников" | Консультация для родителей подготовительной к школе группы | Пропаганда здорового образа жизни |
| | «Мы - спортивная семья» | Фотоконкурс | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности |
| | «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» | Консультация | Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, |

| | | | |
|---------|--|--|--|
| | | | дозировкой и длительностью |
| | «Особенности физического воспитания детей при поступлении их в школу» | Консультация, рекомендации | Познакомить родителей с необходимостью физического воспитания . |
| Ноябрь | «Значение зарядки в жизни ребенка» | Консультация | Познакомить родителей с комплексом упражнений зарядки |
| | «Значение мяча в жизни ребенка» «Спортивные секции, нужны ли они дошкольникам?» | Консультация | Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты Познакомить родителей со спортивными секциями и их пользе. |
| | «Мои права» | Конкурс рисунков на спортивную тематику – право на отдых | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности |
| Декабрь | «Зимние игры и развлечения» | Консультация | Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения на прогулке зимой |
| Январь | «Зимние забавы» | Консультация, рекомендации | Ознакомление с подвижными играми зимой |
| | Неделя зимних игр и развлечений | Привлечение к организации и проведению | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности |
| | «Дыхательная гимнастика» | Консультация | Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации |
| | | Конкурс рисунков | |

| | | | |
|---------|--|--|---|
| | «Зимние виды спорта» | | Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни |
| Февраль | «День Защитника Отечества» | Праздник физкультурно-музыкальный | Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях |
| | «Физкульт-ура!», «Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка» | Выставка литературы, оформление ширм Консультация | Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Пропаганда здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре |
| Март | «Игра – как основной вид детской деятельности» | Консультация для второй младшей группы | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности |
| | «Игры для мальчиков и девочек» «Подвижные игры в жизни дошкольника» | Консультация для средней группы Консультация для старшей группы | Познакомить родителей с подвижными играми |
| | «Профилактика сколиоза, плоскостопия» «Роль подвижных игр в оздоровлении детей» | Консультация Беседа | Познакомить родителей с упражнениями, направленными на профилактику сколиоза и плоскостопия Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| Апрель | «Босохождение - как элемент закаливания организма» Неделя здоровья «Наши достижения» «Быстрее, выше, сильнее» | Памятка Фотовыставка детей и их родителей, занимающиеся спортом. | Познакомить родителей с целями и задачами закаливания Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Создать положительную эмоциональную обстановку |
| Май | «День Победы» | Праздник физкультурно-музыкальный | Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях |
| | Итоги физкультурно-оздоровительной работы | Родительское собрание | Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы |

2.7. Взаимодействие с педагогами ДОУ.

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

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

Взаимодействие с воспитателями оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению. В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем . Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма. Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения,

разученные на музыкальных занятиях. В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

III. Организационный раздел.

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы.

Успешная реализация Федеральной программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

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

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

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

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

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

- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- 15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;
- 16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, коррекции недостатков развития, охраны и укрепления здоровья. РППС – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

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

- Скамейки – 2 шт.
- Гимнастические стенки – 6 шт.
- Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.
- Флажки разноцветные – 10 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 10 шт.
- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики – 10 шт.
- Мяч футбольный – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 8 шт.
- Лабиринт игровой – 2шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см –8 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.
- Мяч для фитбола, 55 см – 25 шт.
- Летающая тарелка – 6 шт.
- Ракетки 8 шт

Программно-методическое обеспечение для реализации Программы.

При выборе парциальных программ и технологий учитывались следующие факторы: соответствие целей и задач образовательной программы МОУ «Детский сад № 198 Центрального района Волгограда».

Используемая образовательная программа: Федеральная образовательная программа.

Методическая литература:

Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. М.2008 г.

Э.Я.Степаненкова. «Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет.

Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания – М.:Издательский дом «Воспитание дошкольников», 2005 г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: младшая группа (3-4 года)» М.Мозайка-Синтез,2015 г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: средняя группа (4-5 лет)» М.Мозайка-Синтез,2015 г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: старшая группа (5-6 лет)» М.Мозайка-Синтез,2015 г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: подготовительная группа (6-7 лет)» М.Мозайка-Синтез,2015 г.

Л.Н.Галигузова , С.Ю. Мещерякова . «Игры и занятия с детьми раннего возраста(1-3 года)»М.:Мозайка-Синтез , 2007 г.

С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада» М.:Мозайка-Синтез , 2020 г.

Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений (2-3 года)» М.:Мозайка-Синтез , 2020 г.

3.4. Учебный план. Сетка занятий по физическому развитию.

Занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю, и 1 раз в неделю (пятница) проводится прогулка повышенной двигательной активности.

Возраст детей от 1 до 3 лет: продолжительность не более 15 минут ; 2 раза в неделю

Возраст детей от 3 до 4 лет: продолжительность не более 15 минут; 2 раза в неделю

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут.

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут.

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут.

| Физическое развитие | 1 младшая группа №6 | Группа кратковременного пребывания детей | 2 младшая группа №4 | Средняя группа №3 | Старшая группа №2 | Старшая группа №1 | Подготовительная группа №5 |
|--|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Количество занятий в неделю | 2 раза в неделю по 10 минут | 2 раза в неделю по 10 минут | 2 раза в неделю по 15 минут | 2 раза в неделю по 15 минут | 3 раза в неделю по 25 минут | 3 раза в неделю по 25 минут | 3 раза в неделю по 30 минут |
| Объём недельной образовательной нагрузки | 20 минут | 20 минут | 30 минут | 30 минут | 75 минут | 75 минут | 75 минут |
| Месяц | 80 минут | 80 минут | 120 минут | 120 минут | 300 минут | 300 минут | 300 минут |

**Сетка занятий по физическому развитию
в МОУ Детский сад № 198 на 2024- 2025 учебный год**

| Дни недели | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|---------------|--|---------------|--|---|
| Группы | | | | | |
| 1-ая младшая группа №6 | | 09.30-09.40 9.50-10.00 | | 09.30-09.40 9.50-10.00 | Индивидуальная работа по подготовке спортивных игр и развлечений |
| ГКП №7 | | 09.10 - 09.20 9.40 - 9.50 | | 09.10 - 09.20 9.40 - 9.50 | Индивидуальная работа по подготовке спортивных игр и развлечений |
| Средняя группа №3 | 09.00 - 09.20 | Индивидуальная работа по подготовке спортивных игр и развлечений Индивидуальная работа по подготовке спортивных игр и развлечений | 09.00 - 09.20 | | <i>Прогулка повышенной двигательной активности с 10.30 до 12.20 (с учетом возрастных особенностей и ОП).</i> |
| Вторая младшая группа №4 | 09.30 - 09.45 | | 09.30 - 09.45 | | |
| Старшая группа № 1 | 9.55-10.20 | | 9.55-10.20 | | |
| Старшая группа № 2 | 10.25 - 10.50 | | 10.25 - 10.50 | Индивидуальная работа по подготовке спортивных игр и развлечений | |
| Подготовительная к школе группа №5 | 11.40-12.10 | | 11.40-12.10 | Индивидуальная работа по подготовке спортивных игр и развлечений | |

3.5. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности.

| Формы организации | Ранний дошкольный возраст | Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст | | |
|--|--|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | | <i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i> | | | |
| | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| 1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | 3 минуты ежедневно | 5 минут ежедневно | 6-8 минут ежедневно | 8-10 минут Ежедневно | 10 минут ежедневно |
| 1.2 Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) | | | | |
| 1.3 Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 3-5 минут | ежедневно 6-10 минут | Ежедневно 10-15 минут | ежедневно 15-20 минут | ежедневно 20-30 минут |
| 1.4 Закаливание: | Ежедневно после дневного сна | Ежедневно после дневного сна | Ежедневно после дневного сна | Ежедневно после дневного сна | Ежедневно после дневного сна |
| 1.5 Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна | | | | |
| | | <i>2. Учебные физкультурные занятия</i> | | | |
| 2.1 Совместные занятия в спортивном зале | 2 раза в неделю по 10 минут | 2 раза в неделю по 15 минут | 2 раза в неделю по 20 минут | 2 раза в неделю по 25 минут | 2 раза в неделю по 30 минут |
| 2.2 Физкультурные | | 1 раз в неделю 15 | 1 раз в | 1 раз в неделю 25 | 1 раз в |

| | | | | | |
|---|--|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| занятия на свежем воздухе | | минут | неделю 20 минут | минут | неделю 25 минут |
| 2.3 Корректирующая гимнастика | | 1 раз в неделю 15 минут | 1 раз в неделю 20 минут | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 25 минут |
| | | <i>3. Спортивный досуг</i> | | | |
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | |
| 3.2 Спортивные праздники | | | Летом 1 раз в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 3.3 Досуги и развлечения | | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| 3.4 Дни здоровья | | 1 раз в год | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| | | <i>4. Совместная деятельность с семьей</i> | | | |
| 4.1 Веселые старты | | 1 раз в год | 1 раз в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 4.2 Консультации для родителей | | Ежеквартально | | | |

3.6. Календарный план по физическому развитию.

Перспективное планирование по физической культуре в группе раннего возраста.

Сентябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|---|---------------|---|---------------------|--|
| 1н | Побуждать детей к двигательной активности; Формировать умение сохранять устойчивое положение тела; Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | ходьба не наталкиваясь друг на друга бег за воспитателем ОРУ комплекс 1 | с флажками | Прыжки на двух ногах на месте Проползание заданного расстояния Скатывание мяча с горки | «Идите ко мне» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |
| 2н | Побуждать детей к двигательной активности; Формировать умение сохранять устойчивое положение тела; Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | ходьба «стайкой» за воспитателем бег от воспитателя | без предметов | Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой Прыжки на двух ногах ,слегка продвигаясь вперед с хлопками Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю | «К лисичке в гости» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---------------|--|--------------------|---|
| 3н. | Побуждать детей к двигательной активности; Формировать умение сохранять устойчивое положение тела; Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Ходьба не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем | без предметов | Прыжки на двух ногах ,слегка продвигаясь вперед; Проползание заданного расстояния(от игрушки к игрушке) Катание мяча двумя руками воспитателю | « К мишке в гости» | Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 минуты |
| 4н | Побуждать детей к двигательной активности; Формировать умение сохранять устойчивое положение тела; Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | ходьба не наталкиваясь друг на друга; бег за воспитателем | Со скамейкой | Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба |

Октябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|--|--------------|--|--------------------|--|
| 1н | Способствовать психофизическому развитию детей; Формировать умение ориентироваться в пространстве | Ходьба стайкой за воспитателем Бег от воспитателя | с платочками | Подпрыгивание до предмета , находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку Прокатывание мяча одной и двумя руками | «Собери пирамидку» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |

| | | | | | | |
|-----|---|--|------------------------|--|------------------------------|---|
| 2н | <p>Способствовать психофизическому развитию детей;</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве</p> | <p>Ходьба с согласованными ,свободными движениями рук и ног.</p> <p>Бег от воспитателя</p> | <p>без предметов</p> | <p>Подпрыгивание до погремушки ,подвешенной выше поднятых рук ребенка.</p> <p>Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним</p> <p>Подлезание под веревку</p> | <p>«Доползти до игрушки»</p> | <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты</p> |
| 3н. | <p>Способствовать психофизическому развитию детей;</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве</p> | <p>Ходьба стайкой за воспитателем</p> <p>Бег в различных направлениях</p> | <p>Со стульчикам и</p> | <p>Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета ,находящегося выше поднятых рук ребенка.</p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки</p> <p>Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) ,бег за мячом</p> | <p>« Собери комочки»</p> | <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 минуты</p> |
| 4н | <p>Способствовать психофизическому развитию детей;</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве</p> | <p>ходьба с согласованными ,свободными движениями рук и ног.</p> <p>Бег в различных направлениях</p> | <p>Со стульчикам и</p> | <p>Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед</p> <p>Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем</p> | <p>«доползи до игрушки»</p> | <p>Спокойная ходьба</p> |

Ноябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|---|---------------|---|-------------------------|---|
| 1н | <p>Воспитывать умение действовать самостоятельно;</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей.</p> | <p>Ходьба в прямом направлении</p> <p>Бег, не наталкиваясь друг на друга</p> | с кубиками | <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой)</p> <p>Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча</p> <p>Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним</p> | «Скати с горки» | Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты |
| 2н | <p>Воспитывать умение действовать самостоятельно;</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей.</p> | <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Бег в различных направлениях</p> | без предметов | <p>Подпрыгивание до двух игрушек ,находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.</p> <p>Подползание под две скамейки ,стоящие рядом.</p> <p>Прокатывание двух мячей поочередно двумя руками</p> | «Подпрыгни до ладони» | Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты |
| 3н. | <p>Воспитывать умение действовать самостоятельно;</p> <p>Формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию</p> | <p>Ходьба по кругу взявшись за руки</p> <p>Бег в различных направлениях</p> | без предметов | <p>Подпрыгивание до двух игрушек ,находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед</p> <p>Прокатывание двух мячей</p> | « подпрыгни до ладони » | Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 минуты |

| | | | | | | |
|----|---|--|------------|--|----------------------------|--|
| | в подвижных играх и физических упражнениях; Обеспечивать закаливание организма детей. | | | поочередно | | |
| 4н | Воспитывать умение действовать самостоятельно; Формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; Обеспечивать закаливание организма детей. | Ходьба в прямом направлении Бег , не наталкиваясь друг на друга | С кубиками | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка ,слегка продвигаясь вперед. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча. | «Прокати мяч и догони его» | Спокойная ходьба ,сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |

ДЕКАБРЬ

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|--|------------|--|----------------|--|
| 1н | Формировать умение в основных видах движений (ходьбе,беге,прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; | Ходьба перешагивая через предметы ; Бег за воспитателем, от воспитателя | с кубиками | Проползание заданного расстояния до предмета Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу Скатывание мяча с горки | «через ручеек» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---------------|--|-----------------|--|
| 2н | <p>побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела;</p> <p>совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> | <p>ходьба в прямом направлении</p> <p>бег ,догоня катящиеся предметы</p> | без предметов | <p>Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед</p> <p>Катание мяча двумя руками воспитателю</p> | «Лови мяч» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |
| 3н. | <p>побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> | <p>Ходьба перешагивая через предметы</p> <p>Бег ,догоня катящиеся предметы</p> | без предметов | <p>Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой</p> <p>Прыжки на двух ногах ,слегка продвигаясь вперед с хлопками</p> <p>Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю</p> | « через ручеек» | Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 минуты |
| 4н | <p>побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> | <p>Ходьба перешагивая через предметы</p> <p>Бег за воспитателем ,от воспитателя</p> | С кубиками | <p>Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед</p> <p>Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем</p> | «Брось мяч» | Спокойная ходьба |

Январь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|---|---------------|---|---------------------|--|
| 1н | <p>Способствовать психофизическому развитию детей;</p> <p>Учить выразительности движений;</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей</p> | <p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры;</p> <p>Бег ,догоня катящиеся предметы</p> | с лентами | <p>Прыжки в высоту</p> <p>Бросание мяча двумя руками снизу</p> | «пройди по дорожке» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |
| 2н | <p>Способствовать психофизическому развитию детей;</p> <p>Учить выразительности движений;</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей</p> | <p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры;</p> <p>Бег ,догоня катящиеся предметы</p> | без предметов | <p>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;</p> <p>Бросание мяча двумя руками снизу;</p> <p>Подлезание под веревку</p> | «прокати мяч» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |
| 3н. | <p>Способствовать психофизическому развитию детей;</p> <p>Учить выразительности движений;</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей</p> | <p>Ходьба по кругу ,взявшись за руку</p> <p>Бег в различных направлениях</p> | без предметов | <p>Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.</p> <p>Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки</p> | « через ручеек» | Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 минуты |

| | | | | | | |
|----|---|---|-----------|---|------------|------------------|
| 4н | <p>Способствовать психофизическому развитию детей;</p> <p>Учить выразительности движений;</p> <p>Обеспечивать закаливание организма детей</p> | <p>ходьба по кругу ,взявшись за руки</p> <p>бег, догоняя катящиеся предметы</p> | С лентами | <p>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</p> <p>Проползание в заданном направлении</p> | «лови мяч» | Спокойная ходьба |
|----|---|---|-----------|---|------------|------------------|

Февраль

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|--|---------------|---|---------------------|--|
| 1н | <p>Формировать основные жизненно важные движения</p> <p>Обеспечивать закаливание организма</p> | <p>Ходьба со сменой направления движения</p> <p>Бег между двумя линиями</p> | Без предметов | <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Проползание в два вертикально стоящих обруча</p> | «скати с горки» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |
| 2н | <p>Формировать основные жизненно важные движения</p> <p>Обеспечивать закаливание организма</p> | <p>Ходьба со сменой направления движения</p> <p>Бег в различных направлениях</p> | без предметов | <p>Подпрыгивание до двух игрушек , находящихся выше поднятых рук ребенка,слегка продвигаясь вперед.</p> <p>Ловля мяча</p> | «пройди по мостику» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---------------|--|----------------------|---|
| 3н. | Формировать основные жизненно важные движения Обеспечивать закаливание организма | Ходьба со сменой направления Бег в различных направлениях | без предметов | Подползание под гимнастическую палку расположенную на высоте 50 см от пола | « пройди по дорожке» | Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 минуты |
| 4н | Формировать основные жизненно важные движения Обеспечивать закаливание организма | ходьба , перешагивая через предметы бег между двумя линиями | С кубиками | Подползание под веревку | «через ручеек» | Спокойная ходьба |

Март

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|---------------|--|--|---------------|---|---------------------------|--|
| 1н | Побуждать к двигательной активности; Учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей | Ходьба ,огибая предметы Бег между двумя линиями ,не наступая на них | с флажками | Бросание мяча воспитателю Перепрыгивание через веревку,лежащую на полу | «перешагни через палку» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |
| 2н | Побуждать к двигательной активности; Учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей | ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога бег между двумя линиями, не наступая на них | без предметов | Прыжки с места как можно дальше | «перепрыгни через ручеек» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---------------|---|----------------------------|---|
| | | | | | | |
| 3н. | <p>Побуждать к двигательной активности;</p> <p>Учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей</p> | Ходьба ,огибая предметы | без предметов | Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении | « курочка-хохлатка» | Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 минуты |
| 4н | <p>Побуждать к двигательной активности;</p> <p>Учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей</p> | ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога | Без предметов | Перепрыгивание через веревочку, лежащую на полу | «мой веселый ,звонкий мяч» | Спокойная ходьба |

Апрель

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|---------------|---|--|--------------|---|----------------------|--|
| 1н | <p>Способствовать психофизическому развитию детей;</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве</p> | Ходьба с перешагиванием палки, приподнятой на высоту 5-15 см | с платочками | <p>Подпрыгивание до предмета , находящегося выше поднятых рук ребенка;</p> <p>Подползание под веревку</p> <p>Прокатывание мяча одной и двумя руками</p> | «мишки идут по лесу» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---------------|---|-----------------------|--|
| | Обеспечивать закаливание организма | | | | | |
| 2н | Способствовать психофизическому развитию детей; Формировать умение ориентироваться в пространстве Обеспечивать закаливание организма | ходьба «стайкой» за воспитателем бег от воспитателя | без предметов | Подползание под дугу | «К лисичке в гости» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |
| 3н. | Формировать умение ориентироваться в пространстве Обеспечивать закаливание организма | Ходьба с перешагиванием палки, приподнятой на высоту | без предметов | Прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом | « мишки идут по лесу» | Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 минуты |
| 4н | Формировать умение ориентироваться в пространстве Обеспечивать закаливание организма | ходьба не наталкиваясь друг на друга; бег за воспитателем | Со скамейкой | Перепрыгивание через две параллельные линии | «попади в воротца» | Спокойная ходьба |

Май

| | | | | | | |
|---------------|---------------|----------------------|------------|--------------------------|---------------|---------------------|
| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|---------------|---------------|----------------------|------------|--------------------------|---------------|---------------------|

| | | | | | | |
|-----|--|---|---------------|---|----------------------------|--|
| 1н | Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма | Ходьба с перешагиванием веревки ,приподнятой на высоту 5- 15 см | Без предметов | Прыжки с продвижением вперед | «мой веселый ,звонкий мяч» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |
| 2н | Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма | ходьба с перешагиванием веревки | С кубиками | Подпрыгивание до двух игрушек ,находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед | «перешагни через ручеек» | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты |
| 3н. | Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма | Ходьба не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем | без предметов | Перепрыгивание через веревку ,лежащую на полу Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении | « попади в воротца» | Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 минуты |
| 4н | Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма | Ходьба с перешагиванием веревки ,приподнятой на высоту | Со скамейкой | Прыжки через две параллельные линии Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой | «мишки идут по лесу» | Спокойная ходьба |

Перспективное планирование по физической культуре

в младшей группе.

Сентябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|---|---------------|---|----------------------------------|-----------------------------|
| 1н | Диагностика физического развития | | | | | |
| 2н | развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях ; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие упражнять в прыжках на двух ногах на месте | ходьба в колонне по одному ,по сигналу остановиться | без предметов | Ходьба между двумя линиями; Прыжки на двух ногах на месте. | "бегите ко мне» | ходьба в колонне по одному |
| 3н. | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; Развивать умение действовать по сигналу; Упражнять в ползании | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | Ходьба и бег Ползание с опорой на ладони и колени | «птички» «быстро в домик» | ходьба в колонне по одному, |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------------------|---------------|---------------------------------------|-------------------|---|
| 4н | Развивать умение действовать по сигналу; Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | Прокатывание мячей «Прокати и догони» | «Кот и воробышки» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
|----|--|-----------------------------------|---------------|---------------------------------------|-------------------|---|

Октябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ. часть |
|--------|---|--|---------------|--|---------------------|--------------------------------------|
| 1н | Учить ходить и бегать по кругу Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе и беге по ограниченной площади | Построение в одну колонну Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу воспитателя | с кубиками | Ходьба и бег между двумя линиями Подпрыгивание на двух ногах на месте | «насадка и цыплята» | Игра м. подвижности «найди цыпленка» |
| 2н | Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Упражнять в прокатывании мяч При перепрыгивании приземлиться на согнутые ноги | Построение в одну шеренгу Ходьба и бег в колонне по одному ,с остановкой на сигнал Перестроение в круг | без предметов | Перепрыгивание через шнур, положенный на пол Катание мячей в прямом направлении | "поезд" | Игра м.подвижности «Угадай кто» |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---------------|--|-------------------|--|
| 3н. | <p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу.</p> <p>Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках</p> | <p>Построение в колонну по одному</p> <p>Перестроение в колонну по одному</p> <p>Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу</p> | С мячами | <p>Катание мячей друг другу на расстоянии 1,5 м</p> <p>Ползание на четвереньках в прямом направлении</p> | «Поезд» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | <p>Учить останавливаться во время ходьбы по сигналу</p> <p>Упражнять в подлезании под шнур</p> <p>Упражнять в равновесии при ходьбе по умеренной площади</p> | <p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Перестроение в одну колонну</p> <p>Ходьба и бег с остановкой по сигналу</p> | без предметов | <p>Подлезание под шнур на четвереньках</p> <p>Ходьба и бег между двумя линиями</p> | «Бегите к флажку» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Ноябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|--|--------------|--|-------------------|--|
| 1н | <p>упражнять в ходьбе и беге ;</p> <p>учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по уменьшенной площади ,мягко приземляться в прыжках.</p> | <p>Построение в одну шеренгу;</p> <p>Перестроение в одну колонну .</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа движения</p> | с ленточками | <p>1. ходьба и бег между двумя линиями</p> <p>2. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед</p> | «мыши в кладовке» | Игра м.подвижности «где спрятался мышонок» |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---------------|--|-------------------------|---|
| 2н | <p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняя задания по указанию воспитателя;</p> <p>Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу</p> <p>Учить приземляться на полусогнутые ноги</p> | <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Перестроение в одну колонну</p> <p>Ходьба и бег выполняя задания по сигналу воспитателя</p> <p>Построение в обруч</p> | С обручем | <p>Прыжки в обруч и из обруча</p> <p>Прокатывание мяча в прямом направлении</p> | «Трамвай» | ходьба в колонне по одному |
| 3н. | <p>упражнять в ходьбе и беге колонной по одному ,ловить мяч ,брошенный воспитателем и бросать его обратно.</p> <p>Упражнять ползанию на четвереньках в прямом направлении;</p> | <p>Построение в колонне по одному .</p> <p>Перестроение в колонну по одному</p> <p>Ходьба и бег колонной по одному, с изменением темпа движения</p> | без предметов | <p>Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно.</p> <p>Ползание на четвереньках в прямом направлении</p> | «по ровненькой дорожке» | Игра м.подвижности « Где спрятано» |
| 4н | <p>упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя.</p> <p>Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках ,сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> | <p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Перестроение в одну шеренгу</p> <p>Перестроение в две шеренги возле кубиков</p> | С кубиками | <p>Подлезание под дугу на четвереньках</p> <p>Перепрыгивание через веревку (высота 2-3 метра)</p> | «найди свой домик» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Декабрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|--|---------------|---|---------------------|-----------------------------------|
| 1н | <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала, сохраняя устойчивое равновесие при ходьбе по доске</p> <p>Упражнять в прыжках, в приземлении на полусогнутые ноги</p> | Ходьба и бег в рассыпную ,используя всю площадь зала | Без предметов | <p>Ходьба по доске</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> | «наседка и цыплята» | Игра м.подвижности «Где цыпленок» |
| 2н | <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу</p> <p>Учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча</p> | <p>Построение в шеренгу по одному.</p> <p>Перестроение в одну шеренгу</p> <p>Ходьба и бег по кругу не задевая кольца</p> | С кольцами | <p>Спрыгивание со скамейки на резиновую дорожку</p> <p>Катание мячей в прямом направлении</p> | «поезд» | Игра м.подвижности «найди кольцо» |
| 3н. | <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную ,катать мячи друг другу</p> <p>Упражнять в подлезании под шнур ,выдерживая направление</p> | <p>Построение в шеренгу</p> <p>Перестроение в колонну</p> <p>Ходьба и бег между мячами</p> | С мячом | <p>Катание мячей в ворота друг другу</p> <p>Подлезание под дугу</p> | «воробышки и кот» | Ходьба колонной по одному |
| 4н | <p>Упражняться в подлезании под шнур не касаясь руками пола</p> <p>Упражняться в ходьбе по доске сохраняя равновесие</p> | <p>Построение в шеренгу</p> <p>Перестроение в колонну по одному</p> | С кубиками | Подлезание под шнур ,не касаясь руками пола | «птички и птенчики» | ходьба в колонне по одному. |

Январь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|--|---------------|---|-------------------|--------------------------------------|
| 1н | <p>Ознакомить с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке</p> <p>Упражнять в прыжках ,продвигаясь вперед</p> | <p>Построение в одну колонну;</p> <p>Перестроение в одну шеренгу</p> <p>Ходьба и бег парами</p> <p>Перестроение в круг</p> | с ленточками | <p>ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы</p> <p>прыжки через линию (вперед и, развернувшись в обратную сторону)</p> | «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
| 2н | <p>Упражнять спрыгиванию на полусогнутые ноги</p> <p>Упражнять ходьбе и бегу врассыпную</p> | <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Перестроение в одну колонну</p> <p>Ходьба и бег врысыпную</p> | С флажками | <p>Спрыгивание со скамейки</p> <p>Прокатывание мяча вокруг стула</p> | «Трамвай» | Игра м.подвижности «где флажок» |
| 3н. | <p>Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча друг другу ,подлезании под дугу не касаясь руками пола</p> | <p>Построение в колонну</p> <p>Ходьба парами ,бег врассыпную</p> | без предметов | <p>Катание мячей друг другу через ворота</p> <p>Подлезание под дугу</p> | «лягушки» | Игра м.подвижности «угадай кто» |
| 4н | <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал</p> <p>Упражнять в подлезании под шнур не касаясь руками пола</p> <p>Формировать правильную осанку при ходьбе по доске</p> | <p>Построение в колонну</p> <p>Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя</p> <p>Построение в две колонны</p> | С мячами | <p>Подлезание под шнур не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба по доске ,руки на пояс</p> | "найди свой цвет" | Игра м.подвижности «где спрятан мяч» |

Февраль

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|--|---------------|---|-----------------------|----------------------------|
| 1н | <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную</p> <p>Учить ходить переменными шагами ,через шнур</p> <p>Упражнять в прыжках из обруча в обруч</p> | <p>Построение в одну шеренгу;</p> <p>Перестроение в одну колонну</p> <p>Ходьба и бег врассыпную</p> | с ленточками | <p>1. ходьба, перешагивая через шнур</p> <p>2. прыжки из обруча в обруч</p> | «мышы в кладовой» | Ходьба в колонне по одному |
| 2н | <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному,выполняя задания.</p> <p>Учить при спрыгивании приземляться на полусогнутые ноги</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча друг другу</p> | <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Перестроение в одну колонну</p> <p>Ходьба и бег выполняя задания по сигналу воспитателя</p> <p>Построение в обруч</p> | С обручем | <p>Спрыгивание со скамейки</p> <p>Прокатывание мячей в прямом направлении</p> | «птички в гнездышках» | Игра «кто говорит» |
| 3н. | <p>Упражнять в ходьбе переменным шагом, бегу врассыпную.</p> <p>Упражнять в бросании мяча через шнур, подлезать под шнур не касаясь руками пола</p> | <p>Построение в шеренгу</p> <p>Перестроение в колонну</p> <p>Ходьба приставным шагом</p> <p>Бег врассыпную</p> <p>Построение в круг</p> | без предметов | <p>Бросание мяча через шнур двумя руками</p> <p>Подлезание под шнур, не касаясь руками пола</p> | «воробышки и кот» | Ходьба в колонне по одному |

| | | | | | | |
|----|---|--|------------|---|-------------------|--|
| 4н | <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге в рассыпную, пролезать в обруч не касаясь руками пола.</p> <p>Упражнять в ходьбе по доске сохраняя устойчивое равновесие</p> | <p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Перестроение в одну шеренгу</p> <p>Ходьба с выполнением задания по сигналу</p> <p>Бег в рассыпную</p> <p>Остановка в разных местах</p> | С кубиками | <p>Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба по доске</p> | «найди свой цвет» | <p>ходьба в колонне по одному,</p> <p>восстановление дыхания</p> |
|----|---|--|------------|---|-------------------|--|

Март

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ. часть |
|--------|---|--|---------------|---|-------------------------|--|
| 1н | <p>упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;</p> | <p>ходьба и бег по кругу, с изменением темпа движения.</p> | с кубиками | <p>1. Равновесие- ходьба по повышенной опоре (скамейке) разными способами</p> | "зайка серый умывается" | <p>ходьба по кругу;</p> <p>восстановление дыхания</p> |
| 2н | <p>развивать умение действовать по сигналу воспитателя</p> <p>ознакомить с прыжком в длину с места;</p> <p>упражнять в прыжках с продвижением вперед и приземлением на согнутые</p> | <p>ходьба и бег по кругу с остановками;</p> | без предметов | Прыжки в длину с места; | "автомобили" | <p>ходьба в колонне по одному,</p> <p>восстановление дыхания</p> |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---------------|---|--------------------|--|
| | ноги. | | | | | |
| 3н. | упражнять в ползании по повышенной площади опоры разными способами; упражнять в ползании на животе по скамейке; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и стопы; ползание на животе; | "теремок" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; повторить ползание по повышенной опоре разными способами, | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание на животе; | "найди свой домик" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Апрель

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|---|---------------|--|-------------------------|--|
| 1н | упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; | ходьба и бег по кругу, с изменением темпа движения. | с кубиками | 1. Равновесие- ходьба по повышенной опоре (скамейке) разными способами | "зайка серый умывается" | ходьба по кругу; восстановление дыхания |
| 2н | развивать умение действовать по сигналу воспитателя ознакомить с прыжком в длину с места; упражнять в прыжках с продвижением вперед и | ходьба и бег по кругу с остановками; | без предметов | Прыжки в длину с места; | "автомобили" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---------------|---|--------------------|--|
| | приземлением на согнутые ноги. | | | | | |
| 3н. | упражнять в ползании по повышенной площади опоры разными способами; упражнять в ползании на животе по скамейке; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и стопы; ползание на животе; | "теремок" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; повторить ползание по повышенной опоре разными способами, | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание на животе; | "найди свой домик" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Май

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|--|------------|--|-------------------|------------------------------|
| 1н | упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, по кругу ; упражнять в перепрыгивании через шнур ,сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег колонной по одному, по кругу | с кольцами | бросание и ловля мяча в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его | «мышы в кладовой» | Игра «где спрятался мышонок» |
| 2н | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную ,в подбрасывании мяча вверх Продолжать учиться приземляться на носки в прыжках в длину с места | Ходьба и бег в рассыпную , с выполнением заданий по сигналу Перестроение в круг | С обручем | Прыжки в длину с места Подбрасывание мяча вверх двумя руками | «поезд» | ходьба в колонне по одному |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---------------|---|-------------------|---|
| | | | | | | |
| 3н. | Упражнять ходьбе и бегу с выполнением заданий по сигналу Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях | Ходьба и бег врассыпную ,с выполнением заданий по сигналу | С мячом | Подбрасывание мяча вверх двумя руками Ползание по скамейке | «воробышки и кот» | Ходьба в колонне по одному |
| 4н | Упражнять в ходьбе ,отрабатывая переменный шаг и координацию движений и бег врассыпную Упражнять в равновесии | Ходьба в колонне по одному с перешагивание через шнур Бег врассыпную Престроение в круг | Без предметов | Лазание на шведскую стенку | "найди свой цвет" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Перспективное планирование по физической культуре

в средней группе.

Сентябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|---------------|-----|-------------------|--------|--------------|
| 1н | определение уровня физического развития | Диагностика | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---------------|--|---------------------------------------|----------------------------|
| 2н | определение уровня физического развития | Диагностика | | | | |
| 3н. | упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; | построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному ; бег в колонне по одному; перестроение в три колонны; | без предметов | упражнение в равновесии; прыжки; | найди себе пару; | ходьба в колонне по одному |
| 4н | упражнять в прокатывании мяча; упражнять в прыжках; разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; | ходьба и бег в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную; построение в три круга; | с мячом | прыжки на двух ногах вверх; прокатывание мячей друг другу | "самолеты", "воробьишки и кот" | ходьба в колонне по одному |

Октябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|---|---------------|-----------------------------------|--------------|--|
| 1н | упражнять в ходьбе и беге по одному ,беге в рассыпную; учить катать обруч друг другу; | ходьба и бег в колонне по одному; ходьба на носках; бег между кеглями, | без предметов | ;прокатывание обручей друг другу; | "кот и мыши" | ходьба в колонне по одному на носках,как мышки |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-------------------|--|--------------------|--|
| | | врассыпную; | | | | |
| 2н | упражнять в прыжках; упражнять в прокатывании мяча ,лазанье под шнур; | ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную; перестроение в круг; | с мячом | прокатывание мяча друг другу двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание под шнур; прыжки на двух ногах между кубиками | "ловишка" | ходьба в колонне по одному на носках с различным положением рук |
| 3н. | упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; | ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную; перестроение в две шеренги | с мячом | перебрасывание мяча из-за головы; лазанье под шнур не касаясь руками пола;ходьба на носках по гимнастической скамейке; | у медведя во бору; | ходьба в колонне по одному |
| 4н | закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках; | ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную; построение в 3 колонны; | с малыми обручами | равновесие; лазанье под шнур с опорой на ладони и колени; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед | "лошадки" | ходьба в колонне по одному |

Ноябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ. часть |
|--------|--|--|---------------|--|---------------|--|
| 1н | упражнять в ходьбе и беге между предметами "змейкой"; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; | ходьба и бег в колонне по одному; бег враспынную; | с мячом | равновесие; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; | "салки" | ходьба в колонне по одному |
| 2н | упражнять находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; | ходьба и бег в колонне по одному, бег враспынную; перестроение в круг; | с мячом | прокатывание мяча друг другу двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; лазание под шнур не касаясь руками пола; прыжки на двух ногах между кубиками | "салки" | ходьба в колонне по одному на носках с различным положением рук |
| 3н. | упражнять находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг | ходьба и бег в колонне по одному, бег враспынную; перестроение в | без предметов | прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах; прокатывание мячей друг другу; | "лиса и куры" | ходьба в колонне по одному |

| | | | | | | |
|----|--|---|---------------|---|----------------------|----------------------------|
| | другу, развивая точность направления движения; | три колонны; | | прокатывание мячей между предметами; | | |
| 4н | упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; | ходьба и бег в колонне по одному, бег в рассыпную; построение в 3 колонны; | без предметов | прокатывание мяча в прямом направлении; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки; | "цветные автомобили" | ходьба в колонне по одному |

Декабрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ. часть |
|--------|---|--|---------------|---|--------------|--|
| 1н | упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении ;упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры | ходьба и бег в колонне по одному; бег в рассыпную; ходьба с перешагиванием через кубики; | без предметов | равновесие-ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки через предметы; | "найди пару" | ходьба в колонне по одному ; игра малой подвижности "найдем дыпленка" |
| 2н | упражнять в ходьбе и беге колонной по одному., ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры; | ходьба и бег в колонне по одному, бег в рассыпную; | с флажками | равновесие-ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через кубики; прыжки на двух ногах между кубиками; прокатывание мячей между предметами; | "кот и мыши" | ходьба в колонне по одному "угадай кто позвал" |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---------------|--|------------------|---|
| 3н. | упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мечей друг другу; повторить ползание на четвереньках; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег между кубиками; | без предметов | равновесие; прыжки на двух ногах; перебрасывание мячей друг другу; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; | "зайцы и волк" | игра малой подвижности "где спрятался зайка" |
| 4н | повторить упражнение в равновесии; | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки; равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой; | "птички и кошка" | ходьба в колонне по одному |

Январь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|---|---------------|--|-----------|--|
| 2н | упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; ходьбе и беге змейкой между предметами; | построение в одну шеренгу ходьба и бег в между предметами; | без предметов | равновесие-ходьба по канату, прыжки на двух ногах; бросание мяча вверх ловля его двумя руками; | "кролики" | ходьба в колонне по одному ; игра малой подвижности "найди и промолчи " |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---------------|--|-------------------|--|
| 3н. | упражнять в ходьбе и беге по кругу; на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча; | ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; | без предметов | прыжки на двух ногах через 5-6 линий; прокатывание мячей друг другу; | "найди себе пару" | ходьба в колонне по одному |
| 4н | упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук; | без предметов | броски мяча о землю и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке; | "лошадки" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Февраль

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|--|---------------|---|---------------------|--|
| 1н | упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении ; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках и прыжках на двух ногах; | ходьба и бег в колонне по одному; бег в рассыпную; | без мячом | броски мяча о землю и ловля его двумя руками; прыжки на двух ногах между предметами; прыжки со скамейки, прокатывание мяча между предметами; | "у медведя во бору" | ходьба в колонне по одному; |
| 2н | упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в прыжках | ходьба и бег в колонне по одному, | без предметов | прыжки из обруча в обруч на двух ногах; | "кот и мыши" | ходьба в колонне по одному, восстановление |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---------------|---|------------------|--|
| | из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; | бег врассыпную; | | прокатывание мяча между предметами; прокатывание мяча друг другу; | | дыхания |
| 3н. | упражнять в ходьбе и беге врассыпную, ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | перебрасывание мячей друг другу; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; | "зайцы и волк" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами; | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; равновесие-ходьба, перешагивая через кубики, высоко поднимая колени; равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук | "птички и кошка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Март

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|---|---------------|---|-------------------|---|
| 1н | упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнение в равновесии и прыжках | ходьба г в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу ; | без предметов | ходьба на носках между предметами; прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; | "перелет птиц" | ходьба в колонне по одному; |
| 2н | упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в прыжках в длину с места, в бросании мячей друг другу; | ходьба и бег в колонне по одному, бег враспынную; | без предметов | прыжки в длину с места; перебрасывание мячей друг другу; перекатывание мячей друг другу; | "бездомный заяц" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | упражнять в ходьбе и беге по кругу; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | прокатывание мяча между предметами; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; | "охотник и зайцы" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, упражнять в равновесии и прыжках | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье по гимнастической стенке | "птички и кошка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Апрель

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|--|---------------|--|---------------------|---|
| 1н | упражнять в равновесии и прыжках; метании мешочков в горизонтальную цель | ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную; | без предметов | прыжки на двух ногах через препятствия; равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; метание мешочков в горизонтальную цель; | "у медведя во бору" | ходьба в колонне по одному; |
| 2н | упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; метании мешочков в горизонтальную цель | ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную; | с кеглей | прыжки в длину с места; метании мешочков в вертикальную цель; отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками; | "автомобили" | ходьба в колонне по одному, игра малой подвижности "найдем воробышка" |
| 3н. | упражнять в ходьбе и беге врассыпную , развивать ловкость и глазомер при метании на дальность; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | с мячом | метание мешочков на дальность | "догони пару" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии и прыжках; | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | прыжки на двух ногах из обруча в обруч; равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; | "птички и кошка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Май

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|---|---------------|--|-------------------|--|
| 1н | упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места; | ходьба и бег парами. Перестроение в три колонны | без предметов | равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки в длину с места через шнуры; прокатывание мяча между кубиками; | "совушка" | ходьба в колонне по одному; |
| 2н | повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом; | ходьба и бег в колонне по одному, со сменой ведущего; | с кубиком | прыжки в длину с места через шнур; перебрасывание мячей друг другу; прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте; | "котята и щенята" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | метание в вертикальную цель; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки через короткую скакалку | "зайцы и волк" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках; | ходьба и бег в колонне по одному; | с мячом | равновесие; прыжки на двух ногах через шнур справа и слева; | "птички и кошка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Перспективное планирование по физической культуре

в старшей группе

Сентябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|--|---------------|---|------------|--|
| 1н | Диагностировать уровень физического развития | | | | | |
| 2н | Диагностировать уровень физического развития | | | | | |
| 3н. | упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в сохранении устойчивого равновесия ; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча; | построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному ; бег в колонне по одному; перестроение в три колонны; | без предметов | упражнение в равновесии; прыжки; | мышеловка; | ходьба в колонне по одному; игра малой подвижности "найди и промолчи" |
| 4н | разучить пролезание в обруч боком; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; | ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук; | с мячом | пролезание в обруч боком: равновесие-ходьба ,перешагивая через препятствия; броски мяча вверх и ловля его двумя руками | "удочка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Октябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|--|---------------|--|---------------------|---|
| 1н | упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча; | ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному до 1 минуты, переход на ходьбу; | с мячом | ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;; броски мяча друг другу (от груди) броски мяча вверх(ловля двумя руками) | "мы веселые ребята" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 2н | упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; | построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с изменением положения рук; | без предметов | "мяч водящему" "не попадись" "передай мяч" | "быстро возьми" | ходьба в колонне по одному |
| 3н. | разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения; разучить пролезание боком,, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии; | построение в шеренгу, перестроение в колонну.на редкие удары в бубен ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом, на частые удары – ходьба быстрым коротким шагом. | с мячом | ползание- пролезание в обруч боком; метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; равновесие-ходьба с перешагиванием через препятствия; | "удочка; | ходьба в колонне по одному |
| 4н | упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках | ходьба и бег в колонне по одному; ходьба в колонне по два, | без предметов | равновесие-ходьба по гимнастической скамейке; пролезание в обруч боком. | "гуси-лебеди" | ходьба в колонне по одному |

Ноябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ. часть |
|--------|--|--|---------------|---|------------------------|--|
| 1н | упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии, перебрасывание мячей в шеренгах; | ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен; бег враспынную; бег между предметами | без предметов | равновесие; броски мяча двумя руками- (способ от груди) прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; | "перелет птиц" | ходьба в колонне по одному |
| 2н | упражнять в ходьбе с изменением направления движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; | ходьба и бег в колонне по одному, бег враспынную; перестроение в три колонны | с мячом | перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя ,в разных построениях; прыжки на двух ногах с продвижением вперед перепрыгивание боком невысокие препятствия | "не оставайся на полу" | ходьба в колонне по одному на носках с различным положением рук |
| 3н. | | ходьба и бег в колонне по одному, бег враспынную; перестроение в три колонны; | без предметов | прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах; прокатывание мячей друг другу; прокатывание мячей между предметами; | "лиса и куры" | ходьба в колонне по одному |

| | | | | | | |
|----|--|--|---------------|---|----------------------|----------------------------|
| 4н | | ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную; построение в 3 колонны; | без предметов | прокатывание мяча в прямом направлении; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки; | "цветные автомобили" | ходьба в колонне по одному |
|----|--|--|---------------|---|----------------------|----------------------------|

Декабрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|---|---------------|---|--------------|--|
| 1н | упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении ;упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры | ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную; ходьба с перешагиванием через кубики; | без предметов | равновесие-ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки через предметы; | "найди пару" | ходьба в колонне по одному ; игра малой подвижности "найдем цыпленка" |
| 2н | упражнять в ходьбе и беге колонной по одному..., ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры; | ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную; | с флажками | равновесие-ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через кубики; прыжки на двух ногах между кубиками; прокатывание мячей между предметами; | "кот и мыши" | ходьба в колонне по одному "угадай кто позвал" |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---------------|--|------------------|---|
| 3н. | упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мечей друг другу; повторить ползание на четвереньках; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег между кубиками; | без предметов | равновесие; прыжки на двух ногах; перебрасывание мячей друг другу; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; | "зайцы и волк" | игра малой подвижности "где спрятался зайка" |
| 4н | повторить упражнение в равновесии; | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки; равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой; | "птички и кошка" | ходьба в колонне по одному |

Январь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ. часть |
|--------|--|---|---------------|--|-----------|--|
| 2н | упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; ходьбе и беге змейкой между предметами; | построение в одну шеренгу ходьба и бег в между предметами; | без предметов | равновесие-ходьба по канату, прыжки на двух ногах; бросание мяча вверх ловля его двумя руками; | "кролики" | ходьба в колонне по одному ; игра малой подвижности "найди и промолчи " |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---------------|--|-------------------|--|
| 3н. | упражнять в ходьбе и беге по кругу; на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча; | ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; | без предметов | прыжки на двух ногах через 5-6 линий; прокатывание мячей друг другу; | "найди себе пару" | ходьба в колонне по одному |
| 4н | упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук; | без предметов | броски мяча о землю и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке; | "лошадки" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Февраль

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|--|---------------|---|---------------------|--|
| 1н | упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении ; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках и прыжках на двух ногах; | ходьба и бег в колонне по одному; бег в рассыпную; | без мячом | броски мяча о землю и ловля его двумя руками; прыжки на двух ногах между предметами; прыжки со скамейки, прокатывание мяча между предметами; | "у медведя во бору" | ходьба в колонне по одному; |
| 2н | упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в прыжках | ходьба и бег в колонне по одному, | без предметов | прыжки из обруча в обруч на двух ногах; | "кот и мыши" | ходьба в колонне по одному, восстановление |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---------------|---|------------------|--|
| | из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; | бег враспынную; | | прокатывание мяча между предметами; прокатывание мяча друг другу; | | дыхания |
| 3н. | упражнять в ходьбе и беге враспынную , ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | перебрасывание мячей друг другу; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; | "зайцы и волк" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами; | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; равновесие-ходьба ,перешагивая через кубики, высоко поднимая колени; равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук | "птички и кошка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Март

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заклуч.часть |
|--------|--|---|---------------|--|-------------------------|---|
| 1н | <p>упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную;</p> <p>повторить упражнение в равновесии и прыжках</p> <p>упражнять в прыжках в длину с места</p> | <p>ходьба г в коло</p> <p>нне по одному,</p> <p>переход к ходьбе по кругу ;</p> | без предметов | <p>прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед;</p> <p>прыжки в длину с места;</p> | "удочка" | ходьба в колонне по одному; |
| 2н | <p>упражнять в ходьбе по повышенной площади опоры с мешочком на голове ;</p> <p>упражнять в ползании по повышенной площади опоры с мешочком на спине;</p> | <p>ходьба и бег в колонне по одному,</p> <p>бег враспынную;</p> | без предметов | <p>прокатывание мяча между предметами;</p> <p>ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;</p> | "мяч над головой" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; | <p>ходьба и бег в колонне по одному,</p> <p>ходьба с изменением положения рук</p> | без предметов | метание мешочков в горизонтальную цель; | "гори ясно" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | повторить игровые упражнения с мячом | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | эстафета "мяч над головой" эстафета" мяч под ногами" | "не оставайся на полу"" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Апрель

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|--|---------------|--|---------------------|---|
| 1н | упражнять в равновесии и прыжках; метании мешочков в горизонтальную цель | ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную; | без предметов | прыжки на двух ногах через препятствия; равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; метание мешочков в горизонтальную цель; | "у медведя во бору" | ходьба в колонне по одному; |
| 2н | упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; метании мешочков в горизонтальную цель | ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную; | с кеглей | прыжки в длину с места; метании мешочков в вертикальную цель; отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками; | "автомобили" | ходьба в колонне по одному, игра малой подвижности "найдем воробышка" |
| 3н. | упражнять в ходьбе и беге врассыпную , развивать ловкость и глазомер при метании на дальность; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | с мячом | метание мешочков на дальность; перебрасывание мяча из одной руки в другую | "догони пару" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии и прыжках; | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | прыжки на двух ногах из обруча в обруч; равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; | "птички и кошка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Май

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|---|---------------|--|-------------------|--|
| 1н | упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места; | ходьба и бег парами. Перестроение в три колонны | без предметов | равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки в длину с места через шнуры; прокатывание мяча между кубиками; | "совушка" | ходьба в колонне по одному; |
| 2н | повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом; | ходьба и бег в колонне по одному, со сменой ведущего; | с кубиком | прыжки в длину с места через шнур; перебрасывание мячей друг другу; прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте; | "котята и щенята" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | метание в вертикальную цель; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки через короткую скакалку | "зайцы и волк" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках; | ходьба и бег в колонне по одному; | с мячом | равновесие; прыжки на двух ногах через шнур справа и слева; | "птички и кошка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Перспективное планирование по физической культуре

в подготовительной к школе группе.

Сентябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|--|---------------|---|-------------------------|---|
| 1н | Диагностировать уровень физического развития | | | | | |
| 2н | Диагностировать уровень физического развития | | | | | |
| 3н. | Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции Упражнять в прыжках Упражнять в ползании | ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу построение в 2,3 колонны | без предметов | Ползание на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами | «удочка» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | Упражнять в прыжках | ходьба и бег колонне по одному; построение в 2, 3 колонны; | без предметов | Прыжки с ноги на ногу; Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед ,другой ногой катя перед собой набивной мяч | "не оставайся на полу"" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Октябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--------|---------------|-----|-------------------|--------|--------------|
|--------|--------|---------------|-----|-------------------|--------|--------------|

| | | | | | | |
|-----|---|---|---------------|---|------------------------|--|
| 1н | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами Упражнять в прыжках Упражнять в лазании под шнур ,не задевая его | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами Перестроение в 2 колонны | Без предметов | Лазанье под шнур на четвереньках ,прямо и боком Прыжки на двух ногах вдоль шнура | «перелет птиц» | Ходьба в колонне о одному ,восстановление дыхания |
| 2н | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки | Ходьба с изменением направления движения Перестроение в 3 колонны | Без предметов | Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги | «не оставайся на полу» | Ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | Развивать координацию движений в упражнениях с мячом | Построение в шеренгу Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом Перестроение в колонну по 2 | С мячом | Ведение мяча по прямой, между предметами | «по местам» | Игра м.подвижности «найди и промолчи» |
| 4н | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения Упражнять в беге в рассыпную ,в ползании на четвереньках ,упражнять в прыжках | ходьба и бег колонне по одному,по сигналу смена темпа движения | без предметов | Ползание на четвереньках в прямом направлении; под шнуром, Прыжки на левой и правой ноге между предметами Прыжки на двух ногах между предметами | «перемена мест» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Ноябрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|---|---------------|--|-----------------------|--|
| 1н | Упражнять в ходьбе по канату Повторить упражнения с мячом | Ходьба и бег в колонне по одному с разными положениями рук | Без предметов | Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом двумя способами Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую | «затейники» | Ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 2н | Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; Упражнять в прыжках через короткую скакалку ; В ползании; Бросании мяча друг другу | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками Перестроение в 2 колонны | С мячом | Прыжки через короткую скакалку ; Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Броски мяча друг другу снизу ,от груди | «команда быстроногих» | Ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | Упражнять в прыжках вверх Развивать меткость | Ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук | Без предметов | Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага Метание мешочков горизонтальную цель | «мышеловка» | Игра м.подвижности «найди и промолчи» |
| 4н | Разучивать лазание на гимнастическую стенку ; Упражнять в прыжках и выполнении заданий с мячом | ходьба и бег колонне по одному ,с разным положением рук | без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно; Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди | «совушка» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Декабрь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|---|---------------|--|-------------------|--|
| 1н | упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации ; упражнять в прыжках и бросании мяча друг другу разными способами | ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в 2 колонны | В парах | Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке по заданию; Переброска мячей друг другу разными способами ; Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура | «хитрая лиса» | ходьба в колонне по одному; восстановление дыхания. |
| 2н | упражнять в прыжках на правой и левой ноге ; ползании; развивать ловкость в упражнениях с мячом | ходьба и бег в колонне по одному, ,перестроение в 2 колонну | без предметов | Прыжки на правой и левой ноге попеременно; эстафета с мячом; ползание по скамейке на ладонях и коленях прокатывание мяча между предметами | "Салки " | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | упражнять в подбрасывании мяча; повторить ползание и прыжки | Построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; перестроение в колонну по 2 | без предметов | Ползание по гимнастической скамейке на животе; подбрасывание мяча левой и правой рукой вверх и ловля его двумя руками; Прыжки со скамейки на мат или коврик | «лягушки и цапля» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | Упражнять в лазании на гимнастическую стенку и прыжках через скакалку | ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук; | без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; Прыжки через короткую скакалку | «птицы и клетка» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Январь

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|---|---------------|--|-------------------|--|
| 1н | упражнять в прыжках; упражнять в бросании ,ловле мяча | ходьба в колонне по одному | без предметов | прыжки через препятствия; бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд; одной рукой не менее 10 раз | "удочка" | ходьба в колонне по одному; восстановление дыхания. |
| 2н | упражнять в прыжках на правой и левой ноге ; в ползании; развивать ловкость в упражнениях с мячом | ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук; | С мячом | Прыжки на правой и левой ноге попеременно | «эстафета зверей» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; | Построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; перестроение в колонну по 2 | без предметов | Прыжки в длину с места; Пролезание в обруч разными способами | «Поймай мяч» | Игра м.подвижности «найди и промолчи» |
| 4н | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной площади опоры; повторить лазанье под шнур | ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук; | С мячом | Лазанье под шнур правым и левым боком; Переброска мячей друг другу; Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке | «хитрая лиса» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Февраль

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|---|---------------|--|--------------------|--|
| 1н | Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами | ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «рек и ров» | без предметов | прыжки на двух ногах через короткие шнуры между предметами; | «ключи» | ходьба в колонне по одному; восстановление дыхания. |
| 2н | Разучить прыжки с подскоком; Повторить лазанье под шнур разными способами | ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную ,перестроение в одну колонну | без предметов | Прыжки -подскоки на правой и левой ноге попеременно; Лазанье под шнур прямо и боком; Ползание на ладонях и коленях между предметами | «не попадись» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | упражнять в метании ; лазании на гимнастическую стенку | Построение в шеренгу ; ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом | без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; Прыжки из обруча в обруч без паузы | «мышеловка» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; Повторить игровые упражнения с мячом | ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук; | С мячом | Игровые упражнения Эстафеты с мячом | «Передал - садись» | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Март

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|--|---------------|--|-------------------------|--|
| 1н | упражнять в прыжках через скакалку; повторить игровые упражнения с прыжками | ходьба и бег в колонне по одному, бег в рассыпную; | без предметов | прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; | "удочка" | ходьба в колонне по одному; восстановление дыхания. |
| 2н | упражнять в ходьбе в колонне по одному и беге в рассыпную; повторить виды перестроения; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. | ходьба и бег в колонне по одному, бег в рассыпную ,перестроение в одну колонну | без предметов | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу; с мешочков на голове. | "Совушка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | метание мешочков в горизонтальную цель; | "птицы и клетка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | повторить игровые упражнения с мячом | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | эстафета "передал-садись" эстафета" мяч под ногами" эстафета "пингвины" | "не оставайся на полу"" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Апрель

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|--|---|---------------|--|-------------------------|--|
| 1н | упражнять в прыжках через скакалку; повторить игровые упражнения с прыжками | ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную; | без предметов | прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; | "удочка" | ходьба в колонне по одному; восстановление дыхания. |
| 2н | упражнять в ходьбе в колонне по одному и беге врассыпную; повторить виды перестроения; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. | ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную ,перестроение в одну колонну | без предметов | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу; с мешочков на голове. | "Совушка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в ведении мяча | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | метание мешочков в горизонтальную цель; ведение мяча ,продвигаясь вперед | "птицы и клетка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | повторить игровые упражнения с мячом | ходьба и бег в колонне по одному; | без предметов | эстафета "передал-садись" эстафета" мяч под ногами" эстафета "пингвины" | "не оставайся на полу"" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

Май

| недели | Задачи | Вводная часть | ОРУ | Основные движения | п/игра | Заключ.часть |
|--------|---|---|---------------|--|-------------------|--|
| 1н | упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места; | ходьба и бег парами. Перестроение в три колонны | без предметов | равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки в длину с места через шнуры; прокатывание мяча между кубиками; | "совушка" | ходьба в колонне по одному; |
| 2н | повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом; | ходьба и бег в колонне по одному, со сменой ведущего; | с кубиком | прыжки в длину с места через шнур; перебрасывание мячей друг другу; прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте; | "котята и щенята" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 3н. | упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель; | ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с изменением положения рук | без предметов | метание в вертикальную цель; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки через короткую скакалку | "зайцы и волк" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |
| 4н | повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках; | ходьба и бег в колонне по одному; | с мячом | равновесие; прыжки на двух ногах через шнур справа и слева; | "птички и кошка" | ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания |

3.7. Перспективный годовой план инструктора по физической культуре на 2024-2025 учебный год

| Месяц | Содержание работы | Неделя |
|-----------------------|---|--------------|
| В течении года | <p>1.Физкультурные занятия (по плану).</p> <p>2.Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях (по плану).</p> <p>3.Оборудование спортивных уголков в группах.</p> <p>4.Физкультурные развлечения (по плану)</p> <p>5.Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей.</p> <p>6.Пополнение картотеки "Спортивные игры и упражнения"</p> | - |
| Ежемесячно | <p>1.Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам.</p> <p>2.Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп.</p> | - |
| Сентябрь | <p>Нанесение разметки на спортивной площадке.</p> <p>Диагностика физического развития дошкольников</p> <p>Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий.</p> | 1 – 2 |
| | Спортивный досуг для всех возрастных групп "В страну Знаний!" | 2-3 |
| | <p>Выступление на общем родительском собрании по теме: «Задачи физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год».</p> <p>Консультация для родителей «Основные гигиенические требования к одежде детей при НОД по физической культуре в детском саду»</p> | 4 |
| Октябрь | Физкультурный досуг в младшей и средней группах "Путешествие на остров обезьян!" | 1 |
| | Участие в спартакиаде "Мама, папа, я- спортивная семья" | 2 |
| | Физкультурный досуг в старшей и подготовительной группах "Путешествие в Африку" | 3 |
| | Консультация для родителей "Формирование основ культуры здоровья у дошкольников" | 4 |
| | Просмотр и подбор методической литературы для занятий. | 1 |

| | | |
|----------------|--|------------|
| | Физкультурный досуг в младшей и средней группах «Путешествие по мультфильмам». | 2 |
| | Физкультурный досуг в старших и подготовительной группах «Путешествие в морское царство» | |
| | Участие в методическом объединении для инструкторов по ФК. | 3 |
| | Консультация для родителей «Значение зарядки в жизни ребенка» | 4 |
| Декабрь | Физкультурный досуг для младшей и средней группы "Здравствуй зимушка, зима!" | 1 |
| | Физкультурный досуг для старшей и подготовительной группы «Всемирный день футбола» | 2 |
| | Консультация для воспитателей и родителей на тему "Как разнообразить прогулку детей зимой" | 3 |
| | Разработка физкультурный досугов для всех возрастных групп на второе полугодие | 4 |
| Январь | «Зимние забавы» - физкультурные досуги во всех возрастных группах | 2 |
| | Консультации с родителями о необходимости регулярных занятий физическими упражнениями. | 3 |
| | Подготовка к празднику посвященного Дню Защитника Отечества | 4 |
| Февраль | Физкультурный досуг в старшей и подготовительной группе "Будущие защитники Отечества" | 1-2 |
| | "Здравствуй масленица!" | |
| | Консультация для родителей «Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка» | 3-4 |
| Март | Консультация для родителей «Игра – как основной вид детской деятельности» | 1 |
| | Консультация с воспитателями. Предложения и рекомендации по оформлению спортивных уголков. | 2 |
| | Физкультурный досуг в младшей и средней группе | |
| | "Путешествие в зоопарк" | 3 |
| | Физкультурный досуг в старшей и подготовительной группе | |
| | "Русские народные игры" | 4 |

| | | |
|--|---|--------------|
| Апрель | Всемирный день здоровья Физкультурный досуг для младшей и средней группы "Путешествие в страну здоровья" | 1-2 |
| | Физкультурный досуг для старшей и подготовительной группы «Международный день спорта» | |
| | Консультация для родителей «Босохождение - как элемент закаливания организма» | 3-4 |
| Май | Проведение тестирования двигательных качеств физического развития детей. | 1 - 2 |
| | Сравнительный анализ данных физического развития подготовленности воспитанников | |
| | Физкультурные развлечения «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | 3 |
| | Диагностика физического развития дошкольников | |
| | Выступление на итоговом родительском собрании. | |
| Анализ физкультурно-оздоровительной работы за год. | 4 | |
| Выступление на итоговом педагогическом совете. | | |

3.8. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с обучающимися. Перспективный план физкультурных досугов и развлечений.

Основные направления взаимодействия инструктора с детьми предполагает разнообразные формы взаимодействия, в которых активность взрослого приводит к приобретению ребенком собственного опыта переживания той или иной ценности.

- 1) Проекты воспитательной направленности;
- 2) праздники;
- 3) общие дела;
- 4) ритмы жизни
- 5) режимные моменты
- 6) свободная игра;
- 7) свободная деятельность детей.
- 8) социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация
- 9) просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;

10) организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок и тому подобное)

11) игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);

12) демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

Годовой план физкультурных досугов и развлечений на 2024-2025 учебный год

| Время года | Месяцы | Возрастные группы | |
|------------|----------|--|---------------------------------|
| | | Младшие и средние | Старшие и подготовительные |
| ОСЕНЬ | Сентябрь | "В страну знаний!" | |
| | Октябрь | "Путешествие на остров обезьян" | "Путешествие в Африку!" |
| | Ноябрь | «Путешествие по мультфильмам» | «Путешествие в Морское царство» |
| ЗИМА | Декабрь | "Здравствуй Зимушка – Зима!" | Всемирный день футбола |
| | Январь | Спортивный зимний досуг «Зимние забавы» | |
| | Февраль | | «Будущие защитники Отечества» |
| ВЕСНА | Март | "Путешествие в зоопарк" | «Русские народные игры» |
| | | Здравствуй , Масленица! | |
| | Апрель | «День здоровья!" | "Международный день спорта" |
| | Май | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | |

| | | |
|------|--------|---|
| ЛЕТО | Июнь | Спортивно-музыкальный праздник «День России» Физкультурный досуг «День защиты детей» |
| | Июль | "День Нептуна" |
| | Август | День физкультурника |

3.9. Календарный план воспитательной работы.

| Дата | Воспитательное событие | Формы организации образовательного процесса в разных возрастных группах | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|--|--|
| | | Группа раннего возраста | Младшая Группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
| 1 сентября | День знаний | – | – | Беседа | Праздничное развлечение посвященное Дню знаний | |
| 3 сентября | День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом | - | - | - | Проведение консультаций, Оформление стенда. | |
| 2-е воскресенье сентября | День города | - | Проект «Мой дом, моя улица, мой город!» | Проект «Мой город – моя малая родина» | Проект «Это мой, это твой, это наш родной город!» Социальная акция «Моя Родина и ее достопримечательности». | Проект «Мой город-мой дом». Социальная акция «Моя Родина и ее достопримечательности». |
| 5 сентября | Международный день благотворительности | - | - | Сюжетно-ролевая игра «Врачи спешат на помощь» | Выставка детских рисунков «Сердечки милосердия». | Акция «Творим добрые дела» |
| 7 сентября | День Бородинского сражения | – | – | – | Презентация | Презентация |
| 7 сентября | Международный день чистого воздуха для голубого неба | - | - | Наблюдение на прогулке. | | Экспериментальная деятельность. |

| | | | | | |
|-------------|--|--|--|---|--|
| 8 сентября | Международный день распространения грамотности | - | Дидактическая игра «Кто как разговаривает». | Речевая игра «Звуки, буквы» | |
| 21 сентября | Международный день мира | Д/и «Громко-тихо». | Беседа «Дружными на свете жить веселее» | Утренний круг «День мира» | |
| 27 сентября | Международный день туризма | - | Поход-экскурсия по участку детского сада | Поход с участием родителей «По родному краю с рюкзаком шагаю». (привлечение родителей). | |
| 27 сентября | День воспитателя и всех дошкольных работников | Беседа «Наши помощники – воспитатели» | Беседа «Поговорим о профессиях: воспитатель» | Рассказ-беседа «Профессиональные праздники: День воспитателя» | |
| 1 октября | Международный день музыки | Игра с погремушками. | Игра «Музыкальный магазин игрушек», Музыкальная игра «Кот и мыши». | Игра «Музыкальная шкатулка», Игра «Угадай на чем играю?» | |
| 1 октября | Международный день пожилых людей | - | Проект «Бабушка рядышком с дедушкой» | Проект «Очень я люблю бабушку свою» | Проект «Наши добрые дела» Проект «Дарить добро» |
| 4 октября | Всемирный день защиты животных | Игра-развлечение «Кошка в гостях у ребят» | Фотовыставка «Мой любимый питомец». | Фотовыставка «Мой любимый питомец». Акция «Поможем бездомным питомцам». | |
| 5 октября | День учителя | – | – | Беседа | Сюжетно-дидактическая игра «В школе» |
| 15 октября | День отца в России | Продуктивная деятельность «Открытка для папы». Социальная акция «Мы вместе с папой». | | | |
| 16 октября | Всемирный день хлеба | - | Беседа «Хлеб –наше богатство» | Беседа «Откуда хлеб пришел» | К.Г. Паустовский «теплый хлеб» |

| | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|---|---|-------------------------------------|---|--|
| 21 октября | Всемирный яблочный день | Игра «Соберем яблоки в корзинку» | Проект «Волшебница осень» | Проект «Подарки осени» | Проект «Золотая осень в гости тебя просим» | Проект «Осень золотая, чудесная пора – красками украсит землю всю она!» |
| 28 октября | Международный день бабушек и дедушек | | Проект «Бабушка рядышком с дедушкой» | Проект «Очень я люблю бабушку свою» | Проект «Наши добрые дела» | Проект «Дарить добро». Социальная акция «Мы за чаем не скучаем». |
| 28 октября | Международный день анимации | - | - | - | Просмотр собственного анимационного мультфильма (Буктрейлера), созданного по рисункам детей группы. | |
| ОКТАБРЬ | Утренники | - | Осенний праздник «Осень, осень в гости просим» - старшая и подготовительная группы. Осеннее развлечение «Осень, осень в гости просим» - средняя группа. Тематическое занятие «Осень, осень в гости просим» - вторая младшая группа. Кукольный спектакль «Кленовый лист» - первая младшая группа. | | | |
| 3 ноября | День рождения Самуила Маршака | Чтение книг, рассматривание иллюстраций | Чтение произведений С.Я. Маршака с использованием нетрадиционных технологий. Организация конкурсов чтецов в группе. Выставка в книжном уголке. | | | |
| | | | Литературный досуг «Любимые стихи Маршака». | | | Выставка детских рисунков по сюжетам стихов С. Маршака. Интеллектуальная игра «Путешествие по произведениям Маршака». |

| | | | | | |
|-----------|---|--|---|---|---|
| 4 ноября | День народного единства | - | - | Беседа-рассказ. Физкультурный досуг «Народные игры нашей страны». | Беседа-рассказ с элементами презентации. Физкультурный досуг «Народные игры нашей страны». |
| 8 ноября | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников ОВД России | - | - | - | Оформление стенда. |
| 10 ноября | День сотрудника органов внутренних дел (бывш. День милиции) | Чтение С. Михалков «Дядя Степа – милиционер» | | Сюжетно-дидактическая игра, чтение. Игра «Угадай, что за профессия». | Чтение – обсуждение Н.Н. Носов «Милиционер». Игра «Сыщики». |

| | | | | | | |
|-----------|-----------------------------|--|---|--|---|--|
| 14 ноября | Международный день логопеда | Пальчиковая гимнастика. Стенд/Консультация «Игры на развитие мелкой моторики рук». | Пальчиковая гимнастика «Пальчиками играем, речь развиваем». Стенд/Консультация «Игры на развитие мелкой моторики рук». | Артикуляционная гимнастика «Веселый язычок». | Игра «Найди звук в слове». Чистоговорка. | Оформление выставки рисунков «Веселые скороговорки в картинках». Разучивание скороговорок. Беседа –рассказ «Логопед-интересная профессия». |
| 18 ноября | День рождение Деда Мороза | - | - | - | Стихи про Деда Мороза. (вспомним). Стенгазета «Пожелания – поздравления Дедушке Морозу». | |
| 21 ноября | Всемирный день телевидения | - | - | - | Игра «Отгадай мультфильм». Игра-театрализация «Мой любимый мультфильм». Беседа-рассуждение «Зачем нам нужно телевидение». | |
| 26 ноября | День матери в России | Фотовыставка «Наши мамы», «Мамины помощники», «Мамины модницы» в рамках Конкурса «Пусть всегда будет мама». Социальная акция «Пусть всегда будет мама». | | | | |
| | | Продуктивная деятельность «Подарок маме». | Продуктивная деятельность «Подарок маме». Проект «Мамина улыбка» | Продуктивная деятельность «Подарок маме». Проект «День матери». | Продуктивная деятельность «Подарок маме». Досуг/развлечение «Для мамочки любимой». Проект «Мамочка любимая моя!» | Продуктивная деятельность «Подарок маме». Досуг/развлечение «Для мамочки любимой». Проект «Моя мама лучше всех». |
| 30 ноября | День Государственного | – | – | | Проект «Маленькие граждане России». | Проект «Мы граждане России». |

| | | | | | |
|-----------|---------------------------------------|---|---|--|--|
| | герба Российской Федерации | Выставка совместной продуктивной деятельности взрослых и детей (семейный конкурс) «Герб детского сада». | | | |
| 1 декабря | Всероссийский день Хоккея | - | - | Дидактическая игра «Это какой спорт». | Разучивание элементов игры хоккей – вести шайбу (мяч, передавать шайбу, останавливать клюшкой). Беседа – рассказ «Что мы знаем о Хоккее». Просмотр мультфильма «Смешарики.Хоккей». |
| 3 декабря | День неизвестного солдата | Совместно с семьями детей: проведение акции возложения цветов на Мамаевом Кургане (к Вечному огню, у дома Павлова, мемориалы и т.д.). | | | |
| 3 декабря | Международный день инвалидов | - | Этические беседы «мы разные, но мы вместе», «Умеешь ли ты дружить». | Просмотр и обсуждение мультфильма «Цветик-семицветик». | |
| | | Оформление информационного стенда «Творите добро». /Выставка рисунков «Доброе сердце». | | | |
| 5 декабря | День добровольца (волонтера) в России | - | - | Рассказ-беседа с демонстрацией изображений (фотографий) «Кто такие волонтеры?» | Акция «Поможем детям младшей группы» (подготовка спектаклей, выполнение поделок в подарок малышам, проведение развлекательных мероприятий для малышей). Социальная акция «Новогодняя сказка». |
| 8 декабря | Международный | Оформление выставки рисунков «Разноцветный мир». | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| | день художника | | | | | | | |
| 9 декабря | День Героев Отечества | – | – | Беседа-рассказ. | | Беседа-рассказ с элементами презентации. | | |
| 10 декабря | Всемирный день футбола | - | Игра «Забей гол». Дидактическая игра «Чей это предмет». | Эстафета «Переда мяча». Игра «Большие мячи»./Игра «Футбольный слалом». | Спортивное развлечение «Мы ребята лучше всех, нас в футболе ждет успех!». | | | |
| 12 декабря | День Конституции Российской Федерации | – | – | Беседа-рассказ. | Творческий коллаж «Моя Россия». | Просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука прав». Творческий коллаж «Моя Россия». | | |
| | | | | Законотворческие практики: устанавливаем правила поведения в группе, фиксируем их с помощью условных обозначений. | | | | |
| | | | | Оформление информационных стендов «Права ребенка», «Что рассказать ребенку о Конституции». | | | | |
| 28 декабря | Международный день кино | - | - | Беседа «Что мы знаем о кино». | Беседа «Что мы знаем о кино», «Как снимают кино». | Беседа с элементами презентации. Создание альбома «Профессии кино». | | |
| 30 декабря | День заворачивания подарков | Продуктивная деятельность по подготовке новогодних подарков родным и близким, друзьям. | | | | | | |
| Последняя неделя декабря | Любимый праздник Новый год | Новогодние утренники : «Волшебный фонарик» - первая младшая группа, «Новый год у ворот» - вторая младшая и средняя группы, «Проказы Бабы Яги» - старший и подготовительный возраст. | | | | | | |
| Январь | Неделя зимних игр и | Подвижные игры, эстафеты, создание построек из снега. Конкурс снежных скульптур с привлечением родителей. | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|------------------------------|---|--|--|---|---|
| | забав | Строительство снежного городка. | | | | |
| 7 января | Рождество Христово | Семейный фестиваль «Чудный миг». | | | | |
| 11 января | Международный день «Спасибо» | День вежливости. | | | | |
| | | Изготовление открыток-сюрпризов «Спасибо тебе!» Прослушивание музыки (слушание песен) «Дорогою добра», «Доброта»(м-ф про Фунтика), Барбарики «Доброта», Леопольд «Ярко светит солнце». | | | | |
| | | Игра-упражнение «Научим Ванюшу одеваться» | Речевая игра «Волшебные слова». | Речевая игра «Волшебные слова». Беседа «Вежливые люди – какие они?». | Дидактическая игра «Собери цветы благодарности». Беседа «Вежливые люди – какие они?». | Дидактическая игра «Собери цветы благодарности». |
| 21 января | Всемирный день снега | Игра-исследование «свойства снега». Игра «Мы снежинки». | Опытно экспериментальная деятельность со снегом. | | | |
| | | Создание построек из снега. Фотоколлажи «Зимние игры и забавы нашей семьи». Дыхательные упражнения «Вьюга», «Снежинки». Спортивные упражнения «Отбей снежок», «Попади в цель» и т.д. | | | | |
| 21 января | Международный день объятий | Игра «Обнимашки». | Музыкальная игра «Ты и я». | Упражнение «Друг к дружке». Музыкальная игра «Ты и я». | Игра «Помоги другу». Музыкальная игра «Ты и я». | Эстафета «Дружба ждет Вас впереди, передай скорее, крепче станешь ты». Игра «Помоги другу». |
| 27 января | День полного освобождения | – | – | Беседа «Смелые глаза-молдцу | Беседа-рассказ с элементами презентации «Героические подвиги», «Смелые глаза-молдцу | |

| | | | | | | |
|------------|---|--------------------------------------|---|--|--|--|
| | Ленинграда от фашистской блокады | | | краса». | краса». | |
| 28 января | Международный день ЛЕГО | Выставка поделок «Лего-фантазеры». | | | | |
| 2 февраля | День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве | - | - | Беседа «Кто живет в Волгограде. Кого называют волгоградцами. Почему гости города обязательно идут на Мамаев курган». Поместить в книжном уголке репродукцию Вечного огня на площади Павших борцов, рассказ. | Проект «Город –герой!» Праздничные мероприятия «День памяти Сталинградской битвы» . | Проект «Воинская слава России – Сталинградская битва». Праздничные мероприятия «День памяти Сталинградской битвы» . |
| 4 февраля | День рождение А.Л. Барто | Чтение А.Л. Барто «Девочка-ревушка». | Оформление выставки. Чтение стихотворений А.Л. Барто. | | | |
| 4 февраля | Международный день домашнего супа | Оформление фотовыставки. | Оформление фотовыставки. Игра «Подбери продукты для супа» | | | |
| 8 февраля | День Российской науки | – | Проект «Маленькие физики» | Проект «Маленькие исследователи» | Проект «Чудо всюду» | Проект «Творческая мастерская дошколят» |
| 10 февраля | День памяти А.С. Пушкина | - | - | Проект «Путешествие по | Проект «Лукоморье А.С. Пушкина» | Проект «Путешествие по творчеству |

| | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|---|---|
| | | | | творчеству А.С.Пушкина». | | А.С.Пушкина» |
| 15 февраля | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами отечества | - | - | Оформление стенда. | | |
| 17 февраля | День спонтанного проявления доброты | Памятка «Как учить ребенка быть вежливым». Прослушивание музыки. | Беседа «Что такое добро?», «Дружба творит чудеса». Прослушивание музыки. | Этюд «Скажи доброе слово, комплимент товарищу». Прослушивание музыки. Разучивание мирилок. | Беседа «Давайте никогда не ссориться». Прослушивание музыки. Разучивание мирилок. | Беседа «Давайте никогда не ссориться». Игровая ситуация «Оцени поступок». Беседа –рассуждение «Что мы можем сделать хорошее для детей младшей группы?». |
| 19 февраля | День кита, или Всемирный день защиты млекопитающих | Рассматривание картин. | Чтение художественной и познавательной литературы, выставка детских рисунков. | | Игра-квэст «Путешествие по морям и океанам» | |
| 21 февраля | Международный день родного языка | – | Конкурс чтецов в группе «Читаем стихи на родном языке». | | | |
| 23 февраля | День защитника Отечества | Фотовыставка «Мой папа». Беседа. Подарок для папы (продуктивная деятельность). | Проект «Наши папы –бравые солдаты». | Проект «День защитника Отечества». | Проект «День защитника Отечества» | Проект «День защитника Отечества». |
| | | | Акция «Папа почитай». Акция «Мы с папой». | | | |
| Последняя | Мероприятия к Дню | - | Спортивное развлечение «День защитника Отечества» - старшая и подготовительная группы, | | | |

| | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|---|---|--|--|---|
| неделя февраля | защитника Отечества | | Тематическое занятие «Буду я солдатом» - средняя группа. Праздничные мероприятия «День памяти Сталинградской битвы» - старшая и подготовительная группы. | | | |
| 1 марта | День кошек в России | Подвижная игра «Котята». Рассматривание иллюстраций. Чтение Г.В. Сапгир «Кошка». | Беседа по сюжетной картине «Кошка с котятами». Чтение Сутеев В.Г. «Три котенка». | Чтение С.Я. Маршак «Усатый-полосатый». | Чтение Н.Н.Носов «Живая шляпа»/ Л.Н. Толстой «Котенок». | Чтение «Сказка «Кот в сапогах»/ Дж.Р. Киплинг «Кошка, которая гуляла сама по себе». |
| 8 марта | Международный женский день | Фотовыставка «Мамочка любимая». Беседа. Подарок для любимой мамочки. (продуктивная деятельность). | Проект «Мамин день». | Проект «Для любимой мамочки». | Проект «Международный женский день». | Проект «8 марта - Международный женский день». |
| | Утренники | Утренники, посвященные 8 марта: «Солнышкин лучик» - первая младшая группа, «В гостях у бабушки-рассказушки»- вторая младшая группа», «Мамин день 8 марта» - средняя группа, «Веселая капель» - старшая и подготовительная группа. | | | | |
| 13 марта | День рождение С.В. Михалкова | - | Чтение С.В. Михалков «Песенка друзей». Оформление книжной выставки. | Чтение С.В. Михалков «А что у вас ?», «Рисунок». Оформление книжной выставки. | Оформление выставки рисунков в группе «Мои любимые произведения С.В. Михалкова». Оформление книжной выставки. | |
| 15 марта | Международный | Игра «Кукла Катя | Беседа «Что такое | Беседа «Научи свое | Марафон добрых дел: акция «Чистый участок», | |

| | | | | | | |
|----------|------------------------------------|--|---|---|--|---|
| | день добрых дел | плачет». | доброта», «Добрые поступки». | сердце добру», «Братья наши меньшие». | «Праздник вежливости». Оформление плаката «Пожелания добра». | |
| 15 марта | Всемирный день сна | Игра «Кукла Катя хочет спать». | Чтение Майков А.Н. «Колыбельная песня». | Чтение Гамазкова И. «Колыбельная для бабушки». | Беседа «Почему людей называют жаворонки или совы?» Рисование «Подушка мечты». | |
| 18 марта | День воссоединения Крыма с Россией | - | - | Стенд «Широка страна моя родная»/Фотовыставка «Моё путешествие в Крым». | | |
| 20 марта | Международный день счастья | Чтение художественной литературы | | | | |
| | | Выставка детских и детско-родительских работ «Что такое счастье» | | | | |
| | | - | Театрализованные игры по книге И. Зартайской «Когда я счастлив» | | | |
| 22 марта | Всемирный день водных ресурсов | Игры с водой. Чтение потешки «Водичка, водичка». | Проект «Веснушка - Весна». | Проект «Какие краски у весны». (Волшебница вода). | Проект «Весна пришла. Волшебница вода». | Проект «Весна идет – весне дорогу». (Всемирный день воды) |
| 27 марта | Всемирный день театра | Показ настольного театра по русской народной сказке «Кот, петух и лиса». | Проект «Играем в театр». | Проект «В гости к нам пришел кукольный театр». | Проект «Волшебный мир театра». | Проект «Волшебная сила театра» |
| | | Посещение театра при участии родителей | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|--|---|--|------------------------------------|
| 31 марта | День рождения Корнея Чуковского | Оформление книжной выставки «В гостях у Корнея Чуковского». | | | | |
| | | - | - | - | Викторина «Путаница». | |
| 1 апреля | Международный день птиц | Акция «Птицы-наши друзья». | | | | |
| | | - | Оформление плаката «Птицы – мира». | | | |
| 2 апреля | Международный день детской книги | Обновление книжных уголков. | | | | |
| | | Чтение произведений по возрасту. | Проект «Книга – наш друг». | Проект «Книжка неделя». | Проект «Книжкины именины». | Проект «Книжка неделя». |
| | | Тематическая выставка «Любимые книги наших пап и мам». | | | | |
| 6 апреля | Международный день спорта | Оформление фотовыставки «Я самый спортивный». | Проект «Будь здоров». | Проект «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». | Проект «Как стать здоровейкой». | Проект «Неделя здоровья». |
| 7 апреля | Всемирный день здоровья | | | | | |
| 12 апреля | День космонавтики | Оформление выставки «Большое космическое путешествие». Участие в конкурсе «Космос 2025». | | | | |
| 18 апреля | Международный день памятников и исторических мест | Акция «Посетим памятные места». Оформление фотовыставки «Памятные места Волгограда». | | | | |
| 19 апреля | День подснежника | - | Проект «Детям о природе. Земля и ее жители». | Проект «Мы живем на планете Земля». | Проект «Земля – голубая планета жизни». | Проект «Земля – наш общий дом». |
| | | Акция «Первоцветы»: создаем экологическую книгу детского сада | | | | |
| 20 апреля | Международный день цирка | Конкурс детско-родительского творчества «Цирк, цирк, цирк!» | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--------------------------|--|--|--|---|---|
| 22 апреля | День Земли | – | Проект «Детям о природе. Земля и ее жители». | Проект «Мы живем на планете Земля». | Проект «Земля – голубая планета жизни». | Проект «Земля – наш общий дом». |
| 25 апреля | День дочери | Консультация для родителей «Игры в дочки-матери». | | | | |
| 28 апреля | День скорой помощи | Игра «Кукла Катя заболела». | Сюжетно-ролевая игра "Больница». | Сюжетно-ролевая игра «Скорая помощь». | Беседа «Важная профессия». | |
| | | Акция «#Мы вместе» | | | | |
| 29 апреля | Международный день танца | Оформление фотовыставки «Танцует вся моя семья» | | | | |
| 30 апреля | День пожарной охраны | Чтение К.И. Чуковского «Путаница». | Чтение «Тили-бом! Тили-бом!». | Беседа. Сюжетно-ролевая игра «Пожарные». | Беседа «Спички детям не игрушки». | |
| Апрель | | Музыкально-спортивные развлечения: «Как на нашем на дворе» - вторая младшая и средняя группы, «Весенний хоровод» - старшая и подготовительная группы. | | | | |
| 1 мая | День Весны и Труда | Музыкальный досуг «Песни весны» | | | | |
| | | Трудовой десант на участке детского сада с участием родителей | | | | |
| 9 мая | День Победы | Рисование «Салют Победы». | Проект «Наш салют Дню Победы!» | Проект «День Победы». | Проект «9 мая - день Победы!» | Проект «9 мая - день Победы!» |
| | | Совместная с родителями акция возложения цветов у монумента «Родина – мать зовет!» | | | | |
| 15 мая | Международный день семьи | Оформление фотовыставки «Моя семья». | Проект «Я и моя семья –мы». | Проект «Семья – это мы». | Проект «Я люблю свою семью!» | Проект «Коли семья вместе, то и душа на месте». |

| | | | | | |
|--------|--|---|--|---|--|
| 18 мая | Международный день музеев | Экскурсия в мини- музеи других групп детского сада. | | | Виртуальные экскурсии в музеи России (Волгограда). |
| | | Рекомендации для родителей «Поход с ребенком в музей». Оформление мини-музеев (педагогам групп). | | | |
| 19 мая | День детских общественных организаций в России | – | – | | Беседа-рассказ с элементами презентации |
| 24 мая | День славянской письменности и культуры | - | Беседа-рассказ «Волшебные буквы» | Познавательный досуг-викторина «Как пишут в разных странах» | |
| 27 мая | День библиотекаря | Семейная акция «Будем читать!». Оформление фотовыставки по итогам акции. | | | |
| Май | | <p align="center">Праздничное мероприятие «Мы помним, мы гордимся» - старшая и подготовительная к школе группы.</p> <p align="center">«Выпуск в школу» - подготовительная к школе группа.</p> | | | |
| 1 июня | Международный день защиты детей | Музыкально-физкультурное развлечение «День защиты детей» - все группы. | Конкурс рисунков на асфальте Беседа «Я – ребенок! И я имею право...» Музыкально-физкультурное развлечение «День защиты детей» - все группы. | | |
| 1 июня | Всемирный день молока | Игра «Накорми котенка». | Игра «Накорми котенка». | Игра «Назови молочные продукты». Игра «Перенеси витамины». Викторина «Вкуснотеево». | |
| 3 июня | Всемирный день велосипеда | Оформление фотостенда «Мой друг –велосипед!». Консультация для родителей «Правила безопасного катания на велосипеде (роликах, самокате)». | | | |

| | | | | | |
|-------------------------|---|---|--|--|---|
| 5 июня | День эколога/Всемирный день окружающей среды | Тематический день «Юные экологи». | | | |
| 6 июня | День русского языка Пушкинский день России | - | Чтение Л.Н.Толстой «Таня знала буквы...». | Викторина по произведениям А.С. Пушкина | Викторина по произведениям А.С. Пушкина |
| 12 июня | День России | - | Игра-квест «Удивительное путешествие по большой стране» | | |
| | | Фотовыставка «Наши семейные поездки по России» | | | |
| 19 июня | Всемирный день прогулки | Предложить родителям прогуляться по набережной с детьми после Детского сада. | | | |
| 21 июня | Международный день цветка | Наблюдение за цветами на клумбе группового участка. Совместная акция с родителями «Украсим детский сад цветами». | | | |
| 22 июня | День памяти и скорби | Участие в акции «Свеча памяти» совместно с родителями | | | |
| | | - | - | Беседа. | Беседа-рассказ с элементами презентации |
| 25 июня | День моряка | - | Тематический день. (игры, беседы, чтение литературы). | | |
| Третье воскресенье июня | День медицинского работника | Игра «Кукла заболела». | Сюжетно-ролевая игра «Больница». Чтение А.Барто «Я лежу болею». | Выставка рисунков «Спасибо доктор!». Проблемная ситуация «Таблетки не конфетки». Игра «Поликлиника». | |
| Июнь | | Музыкально-физкультурное развлечение «День защиты детей» - все группы. | | | |
| | | Музыкально-физкультурное развлечение «День России» - старшая и подготовительная к школе группы. | | | |

| | | | | | | |
|------------|--|--|--|---|---|--|
| | | <i>Музыкально-физкультурное развлечение «Цветок лета» - все группы.</i> | | | | |
| 8 июля | День семьи, любви и верности | Фотовыставка «Моя дружная Семья». Флешмоб – утренняя зарядка совместно с родителями. | | | | |
| 19 июля | День рождение Маяковского В.В. | - | - | Чтение В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». | Чтение В.В. Маяковского «Кем быть?». | Чтение В.В. Маяковский «Эта книжечка моя, про моря и про маяк». |
| 30 июля | Международный день дружбы | - | - | Продуктивная деятельность «Подарок другу своими руками». | | |
| 5 августа | Международный день светофора | - | Игра-квест «Путешествие со светофором» | | | |
| 11 августа | День строителя | - | Конкурс детских построек из песка «Песочные фантазии». | | | |
| 12 августа | День физкультурника | Фотовыставка «Папа, мама, я – спортивная семья». | | | | |
| 22 августа | День Государственного флага Российской Федерации | - | Подвижная игра «Передай флажок». | Дидактическая игра «Собери флаг». | История российского флага мультимедийная презентация. | Беседа-рассказ с элементами презентации «Флаг города, флаг региона, флаг страны» |
| | | | Продуктивная деятельность «Горит на солнышке флажок, как будто я огонь зажег». | | | |
| | | - | - | Детско-родительские конкурс «Флаг моей семьи» | | |
| 27 августа | День российского кино | - | - | - | Просмотр фильма «Каникулы Бонифация». | Просмотр сериала «Домовенок Кузя». |

IV. Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с изменениями от 8 декабря 2020 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
3. Приказ министерства просвещения РФ от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» .
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,
5. Устав дошкольного образовательного учреждения
6. Образовательная программа дошкольного образования МОУ Детский сад №198
7. СанПиН 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 28.09.2020 № 28.
8. 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 28.09.2020 № 2.
9. СанПин 3.1 2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»(постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 №16.
10. 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 28.09.2020 №2