

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 370 Красноармейского района Волгограда»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МОУ Детский сад № 370  
Протокол № 4  
« 26 » августа 2025 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МОУ Детский сад №370

Ю.М.Попова

« 28 » августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
с учетом мнения родительского комитета  
(законных представителей)  
Протокол от « 22 » августа 2025 г. № 4

Введено в действие

Приказ № 153-ОД

от « 28 » августа 2025г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА инструктора физической культуры ДОУ по физическому развитию

Возраст детей: 3 - 8 лет

Составлена на основе парциальной программы физического развития детей 3–7 (8) лет  
«Малыши-крепыши»  
/ под ред. Бережновой О.В., Бойко В.В./



Разработчик:  
Назарук Александра Александровна,  
инструктор по физической культуре

Волгоград, 2025г.

## Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи образовательной программы по физическому развитию.....	3
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса по физическому развитию.....	3
1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:.....	5
1.5. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».....	5
1.6. Промежуточные планируемые результаты освоения ООП ДО по образовательной области «Физическое развитие».....	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	12
2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.....	12
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	32
2.2.1. Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников.....	35
2.2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников.....	39
2.2.3. Способы и направления поддержки самостоятельной двигательной деятельности дошкольников.....	40
2.3. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей с нарушениями речи.....	41
2.4. Календарно-тематическое планирование.....	43
2-я младшая группа.....	44
Средняя группа.....	50
Старшая группа.....	58
Подготовительная группа.....	68
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	78
3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы.....	78
3.3. Организация культурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности.....	78
3.3.1. Организация летней оздоровительной работы в ДОУ.....	79
3.4. Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ.....	81
3.5. Календарь праздников и развлечений по физкультурному развитию.....	87
3.6. Перспективное планирование работы инструктора по физической культуре с воспитателями и родителями ДОУ.....	89

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 370 Красноармейского района Волгограда» разработана на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «РАДУГА» младенческого, раннего и дошкольного возраста (от 0 до 7 (8) лет) под редакцией С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Дороновой, Е.В. Соловьёвой, Е.А. Екжановой и парциальными программами физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» Бережнова О.В., Бойко В.В.; «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. в соответствии с

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Программа определяет объём, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3–7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа предусмотрена

для реализации в группах общеразвивающей, комбинированной, оздоровительной и компенсирующей направленностей (для детей с фонетико-фонематическим и ОНР), в том числе скомплектованных по разновозрастному принципу. При необходимости Программа может быть адаптирована для освоения детьми с ОВЗ.

Программа направлена на:

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

— формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

— становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

— становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу:

— младший дошкольный возраст — от 3 до 4 лет (вторая младшая группа);

— средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет (средняя группа);

— старший дошкольный возраст — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7(8) лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами

образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- приобщение детей к физической культуре.

## **1.2. Цель и задачи образовательной программы по физическому развитию.**

**Цель:** охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

**Задачи:**

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

## **1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса по физическому развитию.**

Содержание рабочей опирается на:

- концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности (А.И. Аршавский, В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко, С.Л. Рубен-штейн, Е.П. Ильин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Н.Г. Маркова, А.П. Усова);
- принципы дошкольного образования и подходы к реализации программ дошкольного образования, заявленные во ФГОС ДО;
- исследования в области теории и методики физического воспитания дошкольников (Ю.Ф. Змановский, А.И. Кравчук, В.К. Бальсевич, С.Б. Шарманов, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова, В.Н. Шебеко, М.А. Рунова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко, Е.Н. Шишкина, Л.Д. Глазырина, Э.Я. Степаненкова, Л.Н. Волошина);
- современные технологии объективной оценки физической подготовленности и развития ребенка (Н.А. Ноткина, Т.С. Грядкина, С.О. Филиппова);
- результаты исследований моторики ребенка (Е.А. Аркин, Е.Г. Леви-Гориневская, М.М. Кольцова, М.И. Фонарев, Э.С. Вильчковский, Б.А. Никитюк, В.И. Уса-ков, Б.Х. Ланда).

Технологической основой образовательной программы дошкольного образования является системно-деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация образовательной деятельности, согласно данному подходу (А.Г. Асмолов, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.Г. Петерсон и др.), предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель). Образовательная среда в соответствии с рабочей программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;
- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);
- принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;
- принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;
- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;
- принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

Содержательную основу рабочей программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Это является неременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Главное средство достижения цели — это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Принятая в рабочей программе методология позволяет придать процессу физического развития ребенка целостность и системность, создать условия для построения непрерывной образовательной траектории при переходе от предыдущего уровня образования к следующему, полноценно проживая каждый возрастной период.

#### 1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Таблица 1

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
<p>— Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.</p>	<p>— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.</p> <p>— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.</p> <p>— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения</p>
<p>— Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.</p> <p>— Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p> <p>— Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>— У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать</p>	<p>— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.</p> <p>— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.</p> <p>— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.</p> <p>— индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития): — оптимизации образовательной деятельности с</p>

#### 1.5. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования психики на основе тех предпосылок, которые сложились в раннем детстве.

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, а также в здоровом образе жизни.

### **Возраст от 3 до 4 лет.**

Игра становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является её условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями.

В младшем дошкольном возрасте происходит переход к сенсорным эталонам. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определённой организации образовательного процесса в физкультурном зале.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, например, через подвижную игру «У медведя во бору». Взаимоотношения детей: они скорее играют радом, чем активно вступают во взаимодействие. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек.

У ребенка начинает развиваться самооценка.

### **Возраст от 4 до 5 лет.**

В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Начинает складываться произвольное внимание.

Начинает развиваться образное мышление, например, в подвижной игре «У медведя во бору».

Увеличивается устойчивость внимания. Ребёнку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий, например, исходное положение при выполнении упражнения.

Речь становится предметом активности детей. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослыми становится вне ситуативной.

В общении ребёнка и взрослого ведущим становится познавательный мотив.

Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, появляются постоянные партнёры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.

### **Возраст от 5 до 6 лет.**

Дети могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.

Начинается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе её звуковая сторона.

Развивается связная речь. Дети могут одновременно выполнять действия и произносить

слова в подвижных играх, например, «Мы веселые ребята».

Начинают закладываться чувства (ответственности, справедливости, привязанности особенно это проявляется в спортивных ситуациях.), формируется радость от инициативного действия (от побед, например, в эстафетах); получают новый толчок развития социальные эмоции во взаимодействии со сверстниками. Ребенок обнаруживает

способность к отождествлению себя с другими, что порождает в нем способность к обособлению от других, обеспечивает развитие индивидуальности (лидер). Возникает обобщение собственных переживаний (проигрыш), эмоциональное предвосхищение результатов чужих и своих поступков.

#### **Возраст от 6 до 7(8) лет.**

Дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей. Игровое пространство, а также правила подвижной игры, схема эстафет, преодоление препятствий также усложняется. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Самостоятельно проводить подвижные игры с усложненными правилами.

К 7 годам на основе детской любознательности, двигательной активности, участие на соревнованиях, посещениях кружков, спортивных секций, приобщения детей родителями к активному образу жизни, формируется интерес к здоровому образу жизни и физической культуре и спор

### **1.6. Промежуточные планируемые результаты освоения ООП ДО по образовательной области «Физическое развитие».**

#### ***Возраст от 3-4 лет***

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

- умение различать и называть органы чувств: (глаза, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;
- имеет представление о закаливании;
- имеет представление о ценности здоровья; имеет желание вести здоровый образ жизни;
- умеет сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения;

##### **Подвижные игры**

- проявляет активность и творчество в процессе двигательной деятельности; может организовывать игры с правилами;
- может самостоятельно играть с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами;
- старается развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений;
- умеет играть в более сложные правила со сменой видов движений;
- умеет соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

##### **Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):**

- может наклоняться вперед (гибкость) (4-6 см);
- может стоять на одной ноге (равновесие) (на время 6-10 сек);
- прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества) (70см.);
- пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость) (на время за 13 сек.);
- может пробежать 30м (скоростные качества) (на время за 12сек);

- может сгибать туловище (из положения, лежа в сед) (силовые качества) (6 раз);
- может пробежать длинную дистанцию 250м (на выносливость) (без учета времени).

**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

- умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- может энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.;
- умеет энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Умеет ловить мяч двумя руками одновременно;
- умеет правильно держаться за перекладину во время лазанья;
- умеет ползать;
- умеет сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- может кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
- может реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- умеет развиваться самостоятельно и творчески при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- умеет развиваться самостоятельно и творчески при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

***Возраст от 4-5 лет***

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

- имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки, ноги, нос, глаза, уши, рот);
- имеет понятие о «здоровье» и «болезнь»;
- имеет понятие о развитии умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием «закаливание» «крепкое здоровье», «дышать носом»;
- может оказать элементарную помощь себе при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- имеет представление о здоровом образе жизни;
- имеет представление о значении физических упражнений для организма человека
- знакомится с физическими упражнениями для укрепления различных органов и систем организма.

**Подвижные игры**

- активно играет в игры с мячом, скакалками, обручами и т.д.;
- активно развивается физически: сила, выносливость, гибкость;
- умеет самостоятельно организовать знакомые игры с небольшой группой сверстников;
- может реагировать на сигнал к выполнению действий.

**Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):**

- может наклоняться вперед (гибкость) (4-6 см);
- может стоять на одной ноге (равновесие) (на время 6-10 сек);
- прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества) (80-90см.);
- пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость) (на время за 12 сек.);
- может пробежать 30м (скоростные качества) (на время за 10,0сек);
- сгибает туловище (из положения, лежа в сед) (силовые качества) (10 раз);
- может пробежать длинную дистанцию 500м (выносливость) (на время за

3.0)

### **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**

- имеет правильную осанку;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
- умеет перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места умеет сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- умеет прыгать через короткую скакалку;
- умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;
- умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- умеет выполнять строевые команды и соблюдает дистанцию во время передвижения;
- активно развивает психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- может проявлять организованность, самостоятельность, инициативность в организации двигательной деятельности.

### ***Возраст от 5 - 6 лет***

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

- имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма (здоровье);
- имеет представление о составляющих ЗОЖ (питание, движение, сон, солнце, воздух, вода) и факторах, разрушающих здоровье;
- умеет характеризовать свое самочувствие;
- имеет потребность в ЗОЖ; интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- знаком с историей олимпийского движения;
- знаком с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Подвижные игры.**

- умеет самостоятельно организовать детей для проведения знакомой игры;
- проявляет честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками.

#### **Развитие физических качеств:** (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и

координации).

- может наклоняться вперед (гибкость) (5-8 см);
- может стоять на одно ноге (равновесие) (10-12 сек);
- прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества) (100 - 110см.);
- пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость) (на время за 11,0 сек.);
- может пробежать 30м (скоростные качества) (на время за 9,0сек);
- сгибает туловище (из положения, лежа в сед) (силовые качества) (20 раз);
- может пробежать длинную дистанцию 500м (на выносливость) (на время за 2,40 мин.)

#### **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**

- имеет правильную осанку, может осознанно выполнять движения;
- совершенствует двигательные умения и навыки;
- активно развивает физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- умеет бегать на перегонки, с преодолением препятствий;
- умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка,
- умеет прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх-эстафетах;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- проявляет интерес к различным видам спорта, следит за событиями спортивной жизни страны.

### ***Возраст от 6 – 7(8) лет.***

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

- имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- имеет представление об активном отдыхе;
- имеет представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- имеет представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье

#### **Подвижные игры**

- умеет играть в разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умеет ориентироваться в пространстве;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками;
- умеет справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- умеет придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности;
- имеет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон,

баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Развитие физических качеств** (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

- может наклоняться вперед (гибкость) (на 8 - 10см);
- может стоять на одно ноге (равновесие), (на время 10-15 сек);
- прыгает в длину с места (скоростно-силовые качества), (115-125см.);
- пробегает челночный бег (на быстроту, ловкость), (на время за 10.0 сек.);
- может пробежать 30м (скоростные качества), (на время за 8,0сек);
- сгибает туловище (из положения, лежа в сед), (силовые качества) (30 раз);
- может пробежать длинную дистанцию 500м (на выносливость), (на время за 2.20 мин);

**Накопление и обогащение двигательного опыта** (овладение основными движениями)

- имеет потребность в ежедневной в двигательной деятельности;
- умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- умеет совершенствовать правильно технику основных движений;
- умеет добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега;
- умеет активно работать движением кисти руки при броске;
- умеет быстро перестраивать на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; умеет выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
- развивает психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- умеет выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии, работает над координацией движений и ориентировку в пространстве;
- имеет навыки в выполнении спортивных упражнений;

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

- проявляет самостоятельность и следит за состоянием физкультурного инвентаря, за спортивной формой и активно участвует в уходе за ними;
- имеет разностороннее развитие личности: имеет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, умеет комбинировать движения;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным видам спорта

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

#### ***ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (дети четвертого года жизни)***

#### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

##### ***1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:***

— организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;

— создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;

— обеспечивать психолого-педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

##### ***2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:***

— формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;

— поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;

— воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;

— развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

##### ***3. Приобщение детей к физической культуре:***

— удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;

— знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;

— развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять вовремя ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться;

— развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);

— формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении;

— развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве;

— развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед;

— развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы вовремя их катания;

— закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезть

через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

## Содержание и организация образовательной деятельности

### 1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Здоровье человека, и тем более ребенка, во много определяется его эмоционально-психическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: родителями, педагогами, сверстниками. Самое важное для эмоционального здоровья ребенка — его отношения с семьей, ощущение им родительской любви и безусловного его принятия близкими людьми.

Для детей младшего дошкольного возраста *ощущение родительской любви* чаще всего приобретает невербальным путем, через тактильные взаимодействия (объятия, поглаживания, поцелуи и др.). Сегодня детско-родительские отношения требуют коррекции, поскольку современные родители, как правило, не осознают значимости любви к ребенку как основного условия его психофизического здоровья. Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми.

Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее *доброжелательное отношение к детям* со стороны педагогов, воспитателей — в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье.

Для педагогов детского сада коррекция детско-родительских взаимоотношений и взаимодействий детей друг с другом является приоритетной задачей, вне решения которой другие средства оздоровления детей будут малоэффективны. Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо:

— создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;

— организовать жизнедеятельность детей на основе общих, привлекательных для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;

— организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.).

Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является *осознание педагогами*, что их психическое и физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников.

Реализация этих условий требует нового осмысления организации оздоровительной работы в детском саду, создания системы психологической помощи и профессиональной поддержки специалистам, работающим с детьми и их родителями.

### 2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности.

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов. Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формируют у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ.

### **3. Приобщение детей к физической культуре.**

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре во второй младшей группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 2, 3). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей катанию на санках.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного составляет не более 15 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

Таблица 2

#### **Организация образовательной деятельности по приобщению детей 3–4 лет к физической культуре**

<b>Основные формы и методы</b>	<b>Периодичность и особенности организации детей</b>
Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). <b>12–15 мин</b>
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс обще-развивающих упражнений ( <i>далее — ОРУ</i> ) с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). <b>5–7 мин</b>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей. <b>10–12 мин</b>
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. <b>7–10 мин</b>
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 3–4 лет**

<b>Вид движения</b>	<b>Упражнения</b>
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по-два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;</li> <li>— ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом);</li> <li>— ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> <li>— ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол;</li> <li>— ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см);</li> <li>— медленное кружение в обе стороны.</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную;</li> <li>— бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</li> </ul>
<b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50–60 см);</li> <li>— метание на дальность правой и левой руками (2–2,5 м);</li> <li>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м);</li> <li>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками (расстояние 1,5 м);</li> </ul>

Таблица 3 (продолжение)

<b>Вид движения</b>	<b>Упражнения</b>
<b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см);</li> <li>— бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).</li> </ul>
<b>Лазание, ползание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них;</li> <li>— подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;</li> <li>— пролезание в обруч;</li> <li>— перелезание через бревно;</li> <li>— лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).</li> </ul>

<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из круга вокруг, вокруг предметов, между ними;</li> <li>— прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;</li> <li>— прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую);</li> <li>— прыжки через предметы (высота 5 см);</li> <li>— прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см);</li> <li>— прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.</li> </ul>
<b>Построения и перестроения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;</li> <li>— перестроение в колонну по два, врассыпную;</li> <li>— размыкание и смыкание обычным шагом;</li> <li>— повороты на месте направо, налево переступанием.</li> </ul>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	— выполнение ОРУ под музыку.
<b>Спортивные упражнения</b>	— катание на санках друг друга, с невысокой горки.

Таблица 3 (окончание)

<b>Вид движения</b>	<b>Упражнения</b>
<b>Плавание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомство с правилами поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде;</li> <li>— беседы о пользе занятий плаванием;</li> <li>— вхождение и погружение в воду, игры в воде.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<p><b>С бегом:</b> «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку».</p> <p><b>С прыжками:</b> «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дольше». <b>С лазанием:</b> «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».</p> <p><b>С мячом:</b> «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве:</b> «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».</p>

### **СРЕДНЯЯ ГРУППА**

*(дети пятого года жизни)*

**Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности.**

#### **1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:**

- организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры;
- ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику;
- повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.
- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;

- обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе;

## **2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:**

- создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;
- продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;
- расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закаливающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

## **3. Приобщение детей к физической культуре:**

- развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;
- развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;
- совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; побуждать детей выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);
- развивать у детей умение бегать легко и ритмично;
- продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений;
- развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- развивать у детей координацию во время ходьбы на лыжах ступающим шагом (на расстояние не более 500 м), катания на трех-колесном велосипеде;
- формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное и.п.;
- совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке;
- развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость.

### **Содержание и организация образовательной деятельности**

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Взрослые поддерживают необходимые санитарно-гигиенические нормы в детском саду и дома; проводят различные мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма ребенка.

Продолжается работа по объединению воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и детского сада. Педагоги оказывают психолого-педагогическую поддержку родителям в вопросах созидания и укрепления духовной, психической и физической составляющих здоровья дошкольников: подбирают литературу для самообразования, проводят беседы и консультации. Различные формы активного детско-родительского досуга постепенно должны стать естественной составляющей образовательного процесса.

## **2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.**

Обогащаются представления детей о ценности здоровья и ЗОЖ; поддерживается их стремление к самопознанию, к выполнению правил здоровьесберегающего поведения, к позитивному отношению к миру, себе и другим людям.

Дети продолжают знакомиться с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья.

Взрослые проводят беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих

процедур, соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе; содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, о профилактике зубных болезней и простудных заболеваний.

Педагоги продолжают обучать детей и их родителей различным здоровьесозидающим технологиям, в том числе по укреплению психической составляющей здоровья.

### **3. Приобщение детей к физической культуре.**

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в средней группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 4, 5). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяной дорожке; в теплое время года — обучение езде на трехколесном велосипеде. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий по подгруппам три раза в неделю длительностью не более 20 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Таблица 4

#### **Организация образовательной деятельности по приобщению детей 4–5 лет к физической культуре**

<b>Основные формы и методы</b>	<b>Периодичность и особенности организации детей</b>
Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). <b>15–20 мин</b>
Организованная деятельность по физическому развитию детей в бассейне.	2 раза в неделю с подгруппой. <b>20 мин</b>
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости	Ежедневно с подгруппой детей (в теплое время года — на улице). <b>7–10 мин</b>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей. <b>10–12 мин</b>
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. <b>10–12 мин</b>
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 4–5 лет**

Вид движения	Упражнения
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону;</li> <li>— ходьба в колонне по одному, по двое (парами);</li> <li>— ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную;</li> <li>— ходьба с выполнением заданий;</li> <li>— ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего;</li> <li>— ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны);</li> <li>— ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см);</li> <li>— перешагивание через рейки лестницы, при поднятой на 25–30 см от пола, через набивной мяч (5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</li> <li>— бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную;</li> <li>— бег с изменением темпа, сменой ведущего;</li> <li>— бег на расстояние 30 м со средней скоростью;</li> <li>— непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 мин;</li> <li>— челночный бег 3 раза по 10 м.;</li> <li>— бег на 20 м (5,5–6 сек).</li> </ul>
<b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами;</li> <li>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1–1,5 м);</li> <li>— бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд);</li> <li>— метание на дальность правой и левой руками (3–3,5 м);</li> <li>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м);</li> <li>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м).</li> </ul>
<b>Лазание, ползание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>— ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>— подлезание под веревку, дугу (высота 50 см);</li> <li>— пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>— лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</li> </ul>

<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом;</li> <li>— прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>— прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см);</li> <li>— прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;</li> <li>— прыжки с высоты 20–25 см в длину с места (не менее 60 см);</li> <li>— прыжки через длинную скакалку.</li> </ul>
<b>Построения и перестроения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>— перестроение в колонну по два, три;</li> <li>— равнение по ориентирам;</li> <li>— повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>— размыкание и смыкание.</li> </ul>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнение ОРУ под музыку.</li> </ul>
<b>Спортивные упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба на лыжах ступающим шагом, выполняя повороты на месте переступанием, подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м);</li> <li>— скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее;</li> <li>— скольжение по ледяной дорожке.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомство с правилами поведения на воде;</li> <li>— упражнения в воде: выполнение движений ногами, сидя в воде (вверх, вниз); погружение в воду до подбородка; опускание лица в воду; произвольное плавание.</li> </ul>
<b>Езда на велосипеде</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке с остановкой.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<p>С бегом: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками: «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка». С лазанием: «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц».</p> <p>С мячом: «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». С метанием: «Сбей булаву». На координацию речи с движением: «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай», «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка», «Заяц Егорка», «Лошадка», «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчится поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима прошла», «Речка», «Аквариум», «Ласточки», «Мотылек». «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках».</p>

## **СТАРШАЯ ГРУППА** *(дети шестого года жизни)*

### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

#### **1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:**

— организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);

— продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;

— осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;

— продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.

#### **2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:**

— формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;

— воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

#### **3. Приобщение детей к физической культуре:**

— расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;

— вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;

— приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости;

- развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;

— закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;

— обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;

— развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога;

— развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 2 мин);

— закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки;

обучать детей бросанию мяча вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди);

— закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния не более 4 м);

— совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазания

- по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;
- побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных заданий);
  - обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
  - способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов;
  - поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

## **Содержание и организация образовательной деятельности**

### ***1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.***

Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений средствами разнообразных форм совместной двигательной деятельности (физкультурные занятия и досуги, развлечения, праздники, подвижные игры и др.).

Взрослые (педагоги, родители) стараются на личном примере демонстрировать преимущества ведения ЗОЖ.

### ***2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.***

Обогащаются представления детей о функционировании организма человека. Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе.

Педагог рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Взрослый поощряет стремление детей использовать в играх правила здоровьесберегающего поведения; разрешать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья.

### ***3. Приобщение детей к физической культуре:***

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в старшей группе организуется в различных формах в течение дня (*таблицы 6, 7*). В возрасте 5–6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживания равновесия. Значительное место занимают ОРУ с использованием различных атрибутов (обручи, мячи и пр.), элементы спортивных игр, спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на двухколесном велосипеде и самокате и пр. При наличии бассейна может быть организовано обучение детей плаванию.

Оптимизация режима двигательной активности старших дошкольников в детском саду может быть достигнута за счет ежедневного проведения занятий по физическому развитию в рамках организации НОД: три занятия в неделю подгруппами проводятся в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность любого занятия не должна превышать 25 мин. В процессе организации занятий педагог должен обращать особое внимание на то, чтобы дети оказывали помощь и поддержку друг другу.

Игровой метод остается основным при организации занятий по физическому развитию. Показ и объяснение педагога играют при этом значительную роль. Постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений в ходе организации различных форм образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

**Организация образовательной деятельности по приобщению детей 5–6 лет к физической культуре**

<b>Основные формы и методы</b>	<b>Периодичность и особенности организации детей</b>
Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз — на улице). <b>25 мин</b>
Обучение детей плаванию.	2 раза в неделю с подгруппой детей. <b>25 мин</b>
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). <b>10–12 мин</b>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с подгруппой детей. <b>12–15 мин</b>
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. <b>10–12 мин</b>
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 5–6 лет**

<b>Вид движения</b>	<b>Упражнения</b>
<b>Ходьба</b>	<p>—ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево;</p> <p>—ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий;</p> <p>—ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках;</p> <p>—ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове;</p> <p>—ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</p> <p>—кружение парами, держась за руки.</p>

<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</li> <li>—бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>—бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную;</li> <li>—бег с изменением темпа, сменой ведущего;</li> <li>—бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек);</li> <li>—непрерывный бег в медленном темпе 1,5–2 мин;</li> <li>—челночный бег 3 раза по 10 м;</li> <li>—бег на 20 м (5–5,5 сек);</li> <li>—бег парами, держась за руки;</li> <li>—бег по наклонной доске вверх и вниз.</li> </ul>
<b>Бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м);</li> <li>—бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);</li> <li>—бросание мяча вверх и ловля его после хлопков;</li> <li>—отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров);</li> <li>—бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м);</li> <li>—метание на дальность правой и левой руками (4–7 м);</li> <li>—метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м);</li> <li>—метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).</li> </ul>
<b>Лазание, ползание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>— ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>— подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</li> <li>— пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</li> <li>— перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>— лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом;</li> <li>—прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>—прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см);</li> <li>— прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см.</li> <li>— прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см);</li> <li>— прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;</li> <li>— прыжки с высоты 30 см в обозначенное место;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки в длину с места (не менее 70 см);</li> <li>— прыжки в длину с разбега (от 90 см);</li> <li>— прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</li> <li>— прыжки с короткой скакалкой;</li> <li>— пробегание и прыжки через длинную скакалку.</li> </ul>
<b>Построения и перестроения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>— перестроение в колонну по два, три;</li> <li>— равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии;</li> <li>— повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>— размыкание и смыкание.</li> </ul>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнение ОРУ под музыку;</li> <li>— согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	— элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея.
<b>Спортивные упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км);</li> <li>— катание на санках друг друга по кругу, скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок;</li> <li>— скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомство с правилами поведения на воде;</li> <li>— упражнения в воде: движения ногами вверх-вниз, сидя в воде, выполнение разнообразных движений руками в воде;</li> <li>— плавание произвольным способом;</li> <li>— скольжение на груди и на спине, выполняя выдох в воду.</li> </ul>
<b>Езда на велосипеде и самокате</b>	— езда на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.
<b>Подвижные игры</b>	<p>С бегом: «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку». С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка». С лазанием: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо». С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему».</p> <p>На метание: «Охотники и зайцы», «Перебежки». На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».</p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**  
(дети седьмого года жизни)

**Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

### **1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:**

- организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- формировать у детей правильную осанку.

### **2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:**

- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в гигиене и бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;
- совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека;
- учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями посредством корригирующих упражнений, релаксации, аутотренинга.

### **3. Приобщение детей к физической культуре:**

- совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь точности и выразительности;
- развивать у детей физические качества в процессе игр и занятий физической культурой;
- закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;
- упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.);
- развивать координацию движений детей вовремя выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами, прыжки через скакалку);
- совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из разных и.п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 3 мин);
- совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки;
- развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;
- совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя координацию движений;
- обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну;
- формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;
- закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения;
- учить детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога;
- совершенствовать у детей навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом;
- развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

## **Содержание и организация образовательной деятельности**

### **1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.**

Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу; участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, развлечениях, досугах, подвижных играх и пр.); содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе; заботятся о развитии у детей ценностей созидателей.

## **2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.**

Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливают зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы и пр.) от физических нагрузок.

Расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека. Расширяются представления о правилах и видах закаливания.

Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

## **3. Приобщение детей к физической культуре.**

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в подготовительной к школе группе организуется в различных формах в течение дня (*таблицы 8, 9*). Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. В процессе организации двигательной деятельности педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей. При наличии бассейна может быть продолжено обучение детей плаванию.

НОД организуется в форме занятий по физическому развитию, которые проводятся 3 раза в неделю с подгруппой детей в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия не должна превышать 30 мин.

Игровой метод продолжает применяться при организации занятий по физическому развитию. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений.

**Организация образовательной деятельности по приобщению детей 6–7 лет к физической культуре**

<b>Основные формы и методы</b>	<b>Периодичность и особенности организации детей</b>
Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). <b>30 мин</b>
Обучение детей плаванию.	2 раза в неделю с подгруппой детей. <b>30 мин</b>
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). <b>10–15 мин</b>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с подгруппой или группой детей. <b>12–15 мин</b>
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. <b>12–15 мин</b>
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить  
ребенок 6–7 лет**

Вид движения	Упражнения
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, в полуприседе;</li> <li>— ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;</li> <li>— ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, враспынную;</li> <li>— ходьба в сочетании с другими видами движений;</li> <li>— ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом;</li> <li>— ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая подней хлопок;</li> <li>— ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</li> <li>— кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед;</li> <li>— бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную, с различными заданиями, с преодолением препятствий;</li> <li>— бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками;</li> <li>— бег с изменением темпа, сменой ведущего;</li> <li>— бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек);</li> <li>— непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин;</li> <li>— челночный бег 3–5 раз по 10 м.;</li> <li>— бег парами, держась за руки;</li> <li>— бег по наклонной доске вверх и вниз.</li> </ul>
<b>Бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, через веревку (сетку) 1,5 м;</li> <li>— бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд);</li> <li>— бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов;</li> <li>— отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м);</li> <li>— метание на дальность правой и левой руками (6–10 м);</li> <li>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м);</li> <li>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя.</li> </ul>
<b>Лазание, ползание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>— подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</li> <li>— пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</li> <li>— перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали.</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом;</li> <li>- прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>- прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см);</li> <li>- прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой до 40 см;</li> <li>- прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением;</li> <li>- прыжки с высоты 40 см в обозначенное место;</li> <li>- прыжки в длину с места (не менее 100 см);</li> <li>- прыжки в длину с разбега (от 140 см); прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</li> <li>- прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.);</li> <li>- пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами;</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклонной доске.</li> </ul>
<b>Построения и перестроения</b>	<p>Построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два; расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— равнение в колонне по одному в затылок, в</li> </ul>

	<p>шеренге по линии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>— размыкание и смыкание приставным шагом.</li> </ul>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнение ОРУ под музыку;</li> <li>— согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея, настольного тенниса.</li> </ul>
<b>Спортивные упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок, скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками, попеременный двухшажный ход, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км), поворот переступанием на месте и в движении, подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой», спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение «плугом»;</li> <li>— катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, катание друг друга, спуск с горы, доставая рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту), управляя санками с помощью ног, катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами;</li> <li>— скольжение по ледяным дорожкам.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнения для освоения водной среды: движения ног с опорой и без опоры с различными положениями рук, одновременные и поочередные движения рук стоя, наклонившись вперед, продвигаясь вперед по дну, согласованные движения ног;</li> <li>— обучение плаванию разными способами (на боку, кролем на спине);</li> <li>— плавание с надувной игрушкой или кругом в руках;</li> <li>— проплывание произвольным стилем (10 м), выполняя разнообразные упражнения в воде.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<p><b>С бегом:</b> «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног». <b>С прыжками:</b> «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись». <b>С лазанием:</b> «Ловля обезьян», «Перелет птиц». <b>С метанием и ловлей:</b> «Защитники крепости», «Охотники и утки».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве:</b> «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец».</p>

	<p><b>На координацию речи с движением:</b> «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий-холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».</p>
--	--

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Физическое развитие детей проводится с учетом их здоровья и при постоянном контроле со стороны медицинских работников. Деятельность педагога по физическому развитию дошкольников условно можно разделить на следующие **направления**:

- оздоровительная деятельность;
- образовательная деятельность.

В реальном педагогическом процессе эти направления взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга.

**Оздоровительная деятельность (закаливание)** детей может включать **комплекс мероприятий**: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения в легкой спортивной одежде, в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой — и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, природой, окружающими людьми.

- При наличии бассейна может быть организовано **плавание** детей:
- во второй младшей группе педагог проводит с детьми игры в воде;
  - в средней группе педагог организует упражнения детей в воде, произвольное плавание детей;
  - в старшем дошкольном возрасте педагог проводит обучение детей плаванию.

Важно помнить, что организация плавания детей – это не только оздоровительная, но и образовательная деятельность, поэтому необходимо продумать оптимальные формы ее организации в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, в том числе к максимальному объему образовательной нагрузки в неделю.

При проектировании **образовательной деятельности** рекомендуется использовать следующие **формы** организации двигательной активности детей:

- эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика

пробуждения, ритмическая гимнастика;

—

занятия по

физическому развитию в помещении и на воздухе, плаванию;

—

физкультур

ные минутки и двигательные разминки, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения;

—

физкультур

ные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.

#### ***Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика***

проводится ежедневно с использованием физкультурного инвентаря и музыкального сопровождения. Комплексы для утренней эмоционально-стимулирующей гимнастики и комплексы ОРУ идентичны; в месяц разучивается два комплекса в зависимости от возраста детей и их индивидуальных особенностей.

***Оздоровительная гимнастика пробуждения*** после сна проводится ежедневно; ***подвижные игры*** разучиваются на прогулках, во время совместной деятельности педагога и детей в режиме дня, а на занятиях по физическому развитию закрепляются.

***НОД*** по физическому развитию дошкольников проводится в форме занятий, которые могут быть различных ***видов*** (таблица 10). Каждое занятие должно содержать ***три структурные части***: вводная, основная, заключительная.

## Виды занятий по физическому развитию детей дошкольных групп

№ п/п	Вид занятия	Специфика структуры и содержания занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	<b>Физкультурно-оздоровительного характера</b>	Разные виды ходьбы; строевые упражнения; ориентировка в пространстве; разминочный бег.	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация.
2.	<b>Сюжетное</b>	Игровой стретчинг.	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом.	Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.
3.	<b>Игровое</b>	Игра средней подвижности.	2–3 подвижные игры с разными видами движений (последняя — большой подвижности).	Малоподвижная игра, релаксация.

4.	<b>Тематическое</b>	С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (проводится по специальной методике).
5.	<b>Комплексное</b>	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития.
6.	<b>На воздухе</b>	С большим содержанием движений (бега, прыжков).
7.	<b>Контрольное</b>	Проводится в начале и конце года. Включает мониторинг ИФРР, основанный на индивидуально-личностном подходе.

Во время активной двигательной деятельности одежда детей и педагогов должна быть удобной, особенно при лазании, наклонах, приседаниях, прыжках. Для проведения занятий рекомендована **спортивная форма** и обувь — как для детей, так и для педагогов: взрослому для того, чтобы показать эталон — идеальный образец движения, а детям — чтобы было удобно выполнить задание. Кроме того, спортивная форма обязательна с точки зрения соблюдения правил гигиены и техники безопасности на занятии. Инструкция по технике безопасности при проведении НОД с дошкольниками представлена в *приложении 5*.

При наличии в ДОО инструктора по физической культуре занятия проводятся двумя педагогами (инструктором и воспитателем) в паре при ведущей роли инструктора. Когда требуется организовать деятельность детей по подгруппам, рекомендовано использовать следующие **модели организации подгрупповой работы**.

Инструктор занимается с ослабленными детьми, воспитатель — с остальными, и наоборот.

Инструктор занимается с отстающими в индивидуальном физическом развитии детьми, воспитатель — с остальными детьми, и наоборот.

Инструктор занимается с ребенком индивидуально, воспитатель занимается со всеми детьми спокойной двигательной деятельностью.

Инструктор и воспитатель занимаются с подгруппами детей.

Инструктор показывает и объясняет упражнение, воспитатель исправляет у детей неправильные позы.

Инструктор и воспитатель участвуют в подвижной игре.

При проектировании образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников нельзя забывать о **воспитательной направленности**. Она должна прослеживаться в процессе организации всех форм двигательной активности детей. Особое внимание при этом необходимо уделить организации

**самостоятельной двигательной деятельности детей**. Ее правильная организация позволит:

— повышать физкультурную грамотность дошкольников;

— стимулировать положительную мотивацию детей к занятиям другим формам организации

двигательной активности;

— формировать у детей основы правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;

формировать у детей организационно-методические умения, дающие возможность дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.;

— решать сугубо воспитательные задачи, в том числе воспитания личностных качеств детей (эстетических, нравственных и т.д.);

— содействовать развитию у дошкольников психических процессов.

### 2.2.1. Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников

Содержание каждого занятия должно соответствовать Программе, учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, специфику их образовательных потребностей и интересов. При проектировании занятий по физическому развитию важно учесть образовательные возможности в зоне ближайшего развития каждого конкретного ребенка, а именно:

— доминирующий вид восприятия образовательного материала: визуальный — «зритель», аудиальный — «слушатель», кинезиологический — «деятель»;

— тип темперамента;

— состояние здоровья;

— социально-психологический статус в группе и пр.

Указанные показатели выявляются в начале образовательного года в ходе педагогической диагностики, отражаются в паспорте ИФРР.

#### Алгоритм проектирования занятия по физическому развитию дошкольников

Определить **задачи** занятия (обучающие, воспитательные, оздоровительные). Для детей с ОВЗ, детей-инвалидов, детей с проблемами в физическом развитии дополнительно могут быть введены и коррекционные задачи.

Сформулировать для детей игровые, социальные, познавательные и др. (в зависимости от возраста и цели занятия) **мотивы** изучения любого двигательного материала на занятии: почему мы

будем это делать, зачем это надо знать и уметь? Продумать, как объяснить их детям.

Продумать, сформулировать и реализовать этически выверенную **ценностную составляющую** занятия, причем не только в содержании образовательного материала, но и в методах, средствах, формах обучения и воспитания, развития, а также в собственном поведении на занятии.

Определить **вид занятия** (физкультурно-оздоровительное, сюжетное, игровое, тематическое, комплексное, на воздухе, контрольное), взаимосвязь и логическую последовательность структурных частей (вводной, основной, заключительной).

Продумать, какое физкультурное оборудование и инвентарь необходимы для занятия, его расположение в месте проведения занятия (группа, физкультурный зал, спортивная площадка и т.п.).

Выбрать форму организации детей (группа, подгруппа, индивидуально, поточно и т.п.).

Отразить использование индивидуально-дифференцированного подхода: приемы, формы работы, позволяющие его реализовать, разные типы заданий.

Определить рациональность распределения **времени занятия**, дозировку и сочетание разных задач.

Сформулировать **задания и вопросы детям**, возможные реплики, пояснения, указания, обобщения в каждой из структурных частей занятия.

Прописать четкие, точные, ясные, лаконичные **формулировки** заданий, игровых правил, инструкций по их выполнению.

Продумать **обобщения и выводы** педагога (там, где это необходимо), логические переходы от одного задания к другому.

Определить собственное место и все возможные **перемещения** в пространстве в процессе занятия.

Написать **конспект занятия** по физическому развитию дошкольников различных групп воспитанников.

### **Анализ занятия по физическому развитию дошкольников**

После проведения занятия должен быть осуществлен его анализ. В первую очередь, этот этап проектирования важен для самого педагога, так как позволяет оценить качество своей профессиональной деятельности по определенным параметрам, а в дальнейшем — учесть индивидуальные особенности детей, степень освоения ими нового материала при планировании образовательной деятельности по физическому развитию. **Алгоритм проведения аналитической деятельности**, приведенный нами ниже, может быть использован и для организации внешней оценки качества образовательной деятельности педагога со стороны коллег, администрации.

**1. Сведения о группе**, в которой проводилось занятие (количество детей, их возраст, состояние здоровья).

**2. Подготовленность и разработанность** занятия (наличие конспекта занятия, правильность и тщательность его разработки, подготовка помещения и физкультурного инвентаря для проведения занятия).

**3.** Наличие и состояние **спортивной формы** (обуви) детей и педагогов.

**4.** Выполнение **санитарно-гигиенических требований**.

**5. Организация занятия:**

— своевременность начала и окончания;

— логичность и методическая правильность структуры занятия;

— эффективность способов организации детей для выполнения упражнений и заданий;

— рациональность использования помещения;

— мобильность раздачи и сбора физкультурного инвентаря.

**6. Эффективность решения обучающих задач:**

— реализация задач по обучению физическим упражнениям и закреплению двигательных навыков; качество выполнения упражнений детьми (степень владения двигательными умениями и навыками);

— реализация задач формирования и развития физических качеств: ловкости, быстроты, глазомера, равновесия, гибкости, силы, координации;

— практическая реализация дидактических принципов (сознательности, активности, наглядности и др.), соответствие применяемых методов и приемов возрасту и подготовленности

детей, этапу обучения;

- умение предупреждать ошибки детей, видеть их и исправлять, обеспечивать страховку;
  - соответствие дозировки и темпа выполнения каждого упражнения возрасту детей;
- регулирование физической нагрузки, оценка двигательной плотности занятия.

#### **7. Осуществление воспитательных задач:**

- привитие умения выполнять физические упражнения самостоятельно и в коллективе с другими детьми;
- развитие интереса к результатам занятия (здоровью, физическому развитию, физической подготовленности, повышению работоспособности);
- формирование нравственных качеств (честности, справедливости, чувства товарищества, взаимопомощи, бережного отношения к оборудованию);
- развитие волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, выдержки).

#### **8. Решение оздоровительных задач:**

- укрепление всех органов и систем организма — связок, суставов, костной, мышечной, сердечно-сосудистой, нервной систем;
- закаливание.

#### **9. Развивающий эффект занятия:**

- развитие психических процессов (восприятия, внимания, речи, мышления, памяти, воображения);
- развитие мыслительных процессов (наблюдения, сравнения, анализа, синтеза, обобщения);
- формирование умения творчески пользоваться знаниями, навыками;
- формирование активности, самостоятельности, сообразительности, смекалки, находчивости;
- формирование положительных эмоций, умения преодолевать отрицательные эмоции и поддерживать бодрое, жизнерадостное настроение;
- развитие способности воспринимать, понимать, оценивать правильность (красоту, изящество, выразительность) движений, осанки, оборудования, окружающей обстановки, музыкального сопровождения.

#### **10. Поведение и самочувствие детей:**

- проявлялись ли заинтересованность, внимание, активность, инициатива, организованность, дисциплинированность, взаимодействие с другими детьми;
- отмечались ли признаки утомления, характеризующие самочувствие, настроение детей.

#### **11. Уровень методической подготовленности педагога и его мастерство:**

- качество показа физических упражнений, правильность объяснений, указаний, подачи команд и распоряжений;
- умение видеть всех детей группы и осуществлять контроль за качеством выполнения упражнений, самочувствием и поведением детей;
- владение педагогической техникой, голосом, культура речи;
- соблюдение педагогического такта, тона в обращении с детьми;
- характер ведения занятия (*уверенно — неуверенно*), настроение педагога.

#### **12. Выводы, предложения, рекомендации**

#### **Медико-педагогический контроль физического состояния детей на занятии**

Во время проведения занятий в обязательном порядке должен проводиться медико-педагогический контроль физического состояния детей. В первую очередь, медицинская сестра (заместитель заведующей, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, другие ответственные за этот процесс лица) следят за тем, наблюдаются ли у детей признаки утомления, характеризующие их самочувствие и настроение (*таблица 11*).

### Определение внешних признаков утомления

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	<i>небольшая</i>	<i>средняя</i>	<i>выраженная</i>
Окраска кожи лица, шеи	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное.	Значительное покраснение лица, выражение напряженное.	При выраженной степени усталости у всех детей требуется внести изменения в содержание и методику проведения
Потливость	Незначительная	Значительная (лица)	
Дыхание	Несколько учащенное, ровное.	Резко учащенное.	
Движения	Бодрые, задания выполняются четко.	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные; у некоторых детей моторное возбуждение, у других заторможенность.	
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет.	Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий.	

Для анализа занятий по физическому развитию необходимо также определить (подсчитать)

**общую и моторную (двигательную) плотность** занятия, которая определяется по данным хронометража. В качестве объекта наблюдения следует выбирать дисциплинированного и исполнительного ребенка.

**Хронометраж** — точное измерение времени, затрачиваемого ребенком на выполнение отдельных упражнений. Он производится с помощью секундомера. Данные хронометража заносятся в протокол (таблица 12).

Таблица 12

### Форма протокола хронометража

Виды деятельности	Показания секундомера

В графу «Виды деятельности» записываются названия частей занятия и физических упражнений, которые выполнял ребенок. Перечисляются также такие компоненты, как

объяснения педагога, команды, распоряжения, показ движений, отдых, ожидание ребенком своей очереди, расстановка инвентаря. Все виды деятельности записываются в той последовательности, в которой они проходили на занятии.

Хронометраж проводится в следующем **порядке**: секундомер пускают в начале занятия и останавливают в его конце; в графе «Показания секундомера» отмечают начало каждого вида деятельности, концом ее будет начало проведения следующего компонента занятия.

По окончании занятия анализируется протокол хронометража. Подсчитывается время на каждый вид деятельности (компонент занятия). После подсчета определяется общая и моторная плотность всего занятия и каждой его части.

Для определения **общей плотности** занятия следует сложить время, затраченное на все виды деятельности, и вычислить процентное отношение суммы к общей длительности занятия. Например, занятие длилось 35 мин; из них 30 мин дети потратили на полезную деятельность, 5 мин — на «простой». Общая плотность равна  $(30 \times 100) / 35 = 85,7\%$ .

Для определения **моторной плотности** занятия надо сложить время, затраченное на выполнение физических упражнений одним ребенком, и вычислить процентное отношение к общей продолжительности занятия. Например, ребенок потратил на выполнение упражнений 20 мин. Моторная плотность равна  $(20 \times 100) / 35 = 57,1\%$ .

### 2.2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

**Задачами сотрудничества** признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в Учреждении и семье.

В Учреждении необходимо осуществлять систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью к педагогам Учреждения.

#### Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

1. **Информационные:** — функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников;

— ведение «физкультурной страницы» на интернет-сайте Учреждения (размещение новостных объявлений о

спортивной жизни Учреждения района и т.п., видеофильмов о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей);

— наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).

### **2. Организационные:**

— родительски е собрания, в том числе тематические;

— анкетирован ие и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;

— совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей;

— участие родителей в экспертизе качества оборудования спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп;

— конференци и, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др.

### **3. Просветительские:**

— «школы» физического воспитания для родителей;

— тематически е встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;

— педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

### **4. Практико-ориентированные:**

— создание родительских клубов спортивной и туристской направленности, фитнес-клубов для детей и родителей на базе ДОО;

— разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;

— участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение);

— участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Готовимся вместе к олимпийским играм», «Папа, мама, я — спортивная семья»);

— показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей;

— создание семейного портфолио спортивных достижений;

— тренинги, семинары, практикумы и др.

— Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются *формы совместного творчества детей, родителей и педагогов*

#### **2.2.3. Способы и направления поддержки самостоятельной двигательной деятельности дошкольников**

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет самостоятельная двигательная деятельность. Под *самостоятельной деятельностью* понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами РППС физкультурно-оздоровительной направленности, обеспечивающей выбор каждым ребенком двигательной деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать

индивидуально. Детская самостоятельность — это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решение в социально приемлемых формах.

Проявляя самостоятельность, *инициативу*, дошкольник пробует свои силы, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этот момент выбирает те движения, которые ему сейчас интересны. Действуя в этой деятельности независимо от взрослого, малыш заряжается положительными эмоциями.

**Задача педагогов** — организовать жизнь ребенка так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 от общей двигательной активности.

**Факторы**, влияющие на проявление самостоятельной двигательной деятельности:

— наличие РППС физкультурно-оздоровительной направленности;	личный
—	
двигательный опыт ребенка;	степень
—	
развития самостоятельности;	пол;
—	самочувств
ие;	
—	мотивация;
—	время
суток;	
—	климатичес
кие и гигиенические условия.	

**Показателями** успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

—	достаточно
й объем двигательной активности (по шагомеру);	
—	продолжите
льность;	
—	разнообрази
е использованных двигательных умений, подвижных игр;	
—	хорошее
настроение;	
—	умение
организовать игру и поддерживать положительные взаимоотношения между детьми;	
— достаточное количество речевых реакций.	

Для успешной организации самостоятельной двигательной деятельности выделяется специальное **время в режиме дня**:

—	утренний
прием;	
—	до и между
НОД;	
—	на
прогулке;	
—	после
дневного сна и в вечернее время.	

Для организации активной самостоятельной двигательной деятельности детей **педагог должен уметь**:

—наблюдать, видеть всех детей для своевременного оказания помощи;	
—	привлекать
детей к размещению и уборке физкультурных пособий, инвентаря и оборудования в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять движения;	
—	поощрять

самостоятельные действия детей, хвалить их;

—  
менять

расположение физкультурных пособий, инвентаря и оборудования;

знакомить детей с новым физкультурным пособием, инвентарем, оборудованием и показывать разные способы действий с ним;

—  
строить с

детьми элементарные «полосы препятствий», используя для этого физкультурные пособия, инвентарь и оборудование. Учить детей по-разному преодолевать их;

—  
использовать

индивидуально-дифференцированный подход при руководстве двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности.

### 2.3. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей с нарушениями речи

Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития. Особое внимание уделено организации образовательной деятельности по физическому развитию *в группах компенсирующей направленности для детей с различными нарушениями речи*, в том числе с ОНР, так как подобные группы (начиная со средней) наиболее распространены в практике работы Учреждения.

Профессор Р.Е. Левина, изучая наиболее тяжелые речевые расстройства, выделила и подробно описала такую категорию детей, у которых наблюдается недостаточная сформированность всех языковых структур. У детей данной группы в большей или меньшей степени оказываются нарушенными произношение и различение звуков, недостаточность полноценно овладения системой морфем, а следовательно, плохо усваиваются навыки словоизменения и словообразования, словарный запас отстает от нормы как по количественным, так и по качественным показателям; страдает речь. Такое *системное нарушение* получило название **ОНР**.

Научным ориентиром для организации физического развития детей с ОНР стали теоретические положения о взаимосвязи физического и психического развития ребенка, учете сенситивных периодов, а также о деятельностном подходе в развитии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия). Среди основных *концептуальных положений* следует выделить представление о значимости движения для развития речевых функций головного мозга (Н.Н. Бернштейн, Дж. Брунер, М.М. Кольцова и др.).

Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ОНР, активная деятельность, игра — необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения. Ученые А.В. Антонова-Фомина, М.И. Кольцова, Е.И. Исенина указывают на присутствие в физическом статусе у детей данной категории недоразвития тонкой и общей моторики, нарушения координации и регуляции движений. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушения, обычно разделяются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных. Среди детей с ОНР не редкость дети, имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный для их темпа и переключаемости.

**2.4. Календарно-тематическое планирование**  
**График физкультурных занятий на 2022-2023 учебный год**

<i>Дни Недели</i>	<i>Группа</i>	<i>Время</i>	<i>Гимнастика</i>
Понедельник	<b>3 группа</b> - младшая	9:10	4 группа (П) – 8:10 10 группа (П) – 8:25 12 группа (П) – 8:40
	<b>1 группа</b> - младшая	9:35	
	<b>12 группа</b> - подготовительная	10:30	
	<b>10 группа</b> - подготовительная	11:00	
	<b>4 группа</b> - подготовительная	11:30	
Вторник	<b>5 группа</b> – средняя	9:10	2 группа (Ст) – 8:10 7 группа (Ст) – 8:25 11 группа (См) – 8:40
	<b>6 группа</b> – средняя	9:40	
	<b>11 группа</b> – смешанная	10:40	
	<b>2 группа</b> – старшая	11:10	
	<b>7 группа</b> - старшая	11:40	
Среда <b>ПЛАВАНИЕ</b>	<b>2 группа</b> – старшая	9:20	5 группа (Ср) – 8:10 6 группа (Ср) – 8:25
	<b>7 группа</b> – старшая	9:50	
	<b>12 группа</b> – подготовительная	10:20	
	<b>10 группа</b> – подготовительная	11:00	
	<b>4 группа</b> – подготовительная	11:30	
Четверг <b>ПЛАВАНИЕ</b>	<b>1 группа</b> – младшая	9:20	1 группа (Мл) – 8:10 3 группа (Мл) – 8:25
	<b>3 группа</b> – младшая	9:40	
	<b>5 группа</b> – средняя	10:15	
	<b>6 группа</b> – средняя	11:00	
	<b>11 группа</b> - смешанная	11:30	
Пятница			

## 2-я младшая группа

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Овощи»	4-я неделя «Фрукты»
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 23	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 24	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 25	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 26
<b>Основные виды движений</b>	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Ягоды»	2-я неделя «Грибы»	3-я неделя «Осень»	4-я неделя «Деревья»
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С осенними листочками	На стульчиках

	Л. И. Пензулаева стр. 28	Л. И. Пензулаева стр. 29	Л. И. Пензулаева стр. 30	Л. И. Пензулаева стр. 31-32
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостикам» 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч») 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1. Ползание «Крокодильчики» (ползание под складной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывает»	«Кот и воробушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

### НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Птицы»		3 - 4-я неделя «Одежда»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	С ленточками Л. И. Пензулаева стр. 33	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 33	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 36	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 37
<b>Основные виды движений</b>	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото» 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
<b>Подвижные игры</b>	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя	3-я неделя		4-я неделя
	Домашние животные и их детеныши	Зима»		«Новый год»
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
<b>ОРУ</b>	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43
<b>Основные виды движений</b>	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками) 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 50 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	Ползание под доской с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке» ); 2. Упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадет сыр»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
			«Обитатели уголка природы»	«Комнатные растения»
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С платочками Л. И. Пензулаева стр. 44	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 44	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упали» (ходьба по доске шириной 50 см. в умеренном темпе свободно балансируя)	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай» 2. ползание на четвереньках опорой на ладони и стопы «Медвежата».	ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.).

	руками); 2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	между предметами «Зайки - прыгуны».		свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Наш детский сад»	3 - 4-я неделя «Профессии»		
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>ОРУ</b>	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 51	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 52	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 53
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки» 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнуры двумя руками подлезание под шнур в группировке касаясь руками пола; 2. упражнение «Ловко и быстро!»	1. упражнение под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске).
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия	1-я неделя «Посуда + материалы посуды»	2-я неделя «Мамин праздник»	3 - 4-я неделя «Весна»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
<b>ОРУ</b>	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59
<b>Основные виды движений</b>	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игра с кубиком); упражнение «Ровным шагом»; 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с мостиком (упражнение «Канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. бросание мяча о пол двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Пыль в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

#### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия	1 - 2-я неделя «Мама, папа, я – семья»	3-я неделя «Наш поселок»	4-я/5-я неделя «Транспорт»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их			
<b>ОРУ</b>	На скамейке с кубиком Л. И. Пензулаева стр. 61	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 61	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 62	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 63-64
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением	1. бросание мяча вверх двумя руками	1. ползание на четвереньках между предметами

	(ходьба боком приставным шагом, гимнастической скамейке (высота 25 см.); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	полусогнутые ноги; прокатывание мячей «Точный пас»	2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	(расстояние между ними 1 м.), квадратная их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Насекомые»	2-я неделя «Цветы»	3 - 4-я неделя «Лето»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»			
<b>ОРУ</b>	С кольцом от кольца Л. И. Пензулаева стр. 66	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 67	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 68
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, гимнастической скамейке (высота 30 см.); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейки полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. ползание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
<b>Подвижные игры</b>	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
  - пространственную ориентировку детей;
  - детей в совместных играх и физических упражнениях;
  - формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- К концу года дети могут:**
- шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
  - равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
  - при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
  - четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
  - отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
  - направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
  - движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

- продолжать работу по
- совершенствовать
- поощрять участие
- способствовать
- Ходить прямо, не
- Бежать, сохраняя
- Сохранять равновесие
- Ползать на
- Энергично
- Катать мяч в заданном
- Уметь выполнять

## Средняя группа

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Овощи на огороде»	4-я неделя «Фрукты и ягоды в саду и лесу»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<p><b>Физическое развитие:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p><b>Познавательное</b></p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.	

	вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	<b>развитие:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Капуста - редиска».	«Пойдём в гости»	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Лес: деревья и кустарники»	2-я неделя «Лес: ягоды и грибы»	3-я неделя «Осень»	4-я неделя «Играем в цирк»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					<p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей; учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> развивать глазомер и ритmicность шага при перешагивании через бруски.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».	
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»,	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы,	«Повстречались»	«Пропавшие ручки».	

по ягоды»

**НОЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я - 2-я неделя «Одежда и обувь+ материалы для них»	3-я - 4-я неделя «Дикие животные»			
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрее к своему флажку»	«Подарки»	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Звериная зарядка»,	«Три медведя»	

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я - 2-я неделя «Птицы»	3-я неделя «Зима»	4-я неделя «Новый год»		
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p><u><b>Физическое развитие:</b></u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><u><b>Социально-коммуникативное развитие:</b></u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение обьединяться в игре со сверстниками</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см).</li> <li>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</li> <li>3. Прыжки со скамейки (25см).</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</li> <li>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).</li> <li>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25см от пола.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</li> <li>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз красный нос»	
<b>Малоподв. игры</b>	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»	

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Обитатели уголка природы»	4-я/5-я неделя «Комнатные растения»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><u><b>Физическое развитие:</b></u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><u><b>Социально-коммуникативно</b></u></p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с				

	выполнением заданий				<i><b>е развитие:</b></i>
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
<b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	<i><b>Познавательное развитие:</b></i> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <i><b>Художественно-эстетическое развитие:</b></i> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Зайка беленький сидит»	«Собери букет»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)	

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя «Играем в музей»	2-я неделя «Домашние животные»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Профессии»	<i><b>Физическое развитие:</b></i>
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					<i><b>Физическое развитие:</b></i> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании; учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание	

	в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	«Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	поведения своего и сверстников во время проведения игр. <b><u>Познавательное развитие:</u></b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу
<b>Подвижные игры</b>	«Поход в музей»	«Лохматый пес»	Эстафетная игра «Наша армия сильна»	«Плотники»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Посуда + материалы для посуды»	2-я неделя «Мамин праздник»	3-я - 4-я неделя «Весна»		
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<b><u>Физическое развитие:</u></b> формировать навык оказания первой помощи при травме. <b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <b><u>Познавательное развитие:</u></b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	

	ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры		рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор»	«Мы веселые ребята»	«Ручеек»	«Бег по дорожке»	
<b>Малоподв. игрв</b>	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»	

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Достопримечательности нашего посёлка»	2-я неделя «Бытовые приборы – наши помощники»	3-я неделя «Человек – его тело и здоровье»	4-я/5 -я неделя «На лугу»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	<p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики; подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей</p>
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»	воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя «Насекомые»	2-я неделя «Цветы и травянистые растения»	3-я неделя «Пресмыкающиеся»	4-я неделя «Лето»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>					<p><b>Физическое развитие:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами; формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды; формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
<b>Подвижные игры</b>	«Пчелки»	«Собери букет»	«Лягушки»	«Прыжки на травке»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Муравьишки»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»	

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников средней группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

#### К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.
- Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони.
- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м., выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны.
- Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

## *Старшая группа*

### Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Детский сад»	4-я неделя «Играем в цирк»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><u><b>Физическое развитие:</b></u> Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><u><b>Социально-коммуникационное</b></u></p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 16	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 23	С мячом Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 26	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	<b>развитие:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня; убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр. <b>Познавательное развитие:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	«Запрещенное движение»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Тише едешь – дальше будешь»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Осень»	2-я неделя «Овощи»	3-я неделя «Фрукты»	4-я/5-я неделя «Сад и огород» «Лес: грибы, ягоды, деревья»	
<b>Этапы занятия</b>					<b>Физическое развитие:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). <b>Социально-коммуникационное развитие:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу проведения ежедневной
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b>	владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений . ритмической гимнастики под музыку.				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.29	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.31-32	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.37	
<b>Основные виды</b>	1. Прыжки, спрыгивание со	1. Ходьба по скамейке	1. Пролезание через три обруча	1. Ходьба по скамейке на носках в руках	

<b>движений</b>	скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	(прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порог, перешагивание через мяч	веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания; учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b><u>Познавательное развитие:</u></b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Зайцы в огороде»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы	Темы занятия	1-я неделя «Перелетные птицы»	2-я неделя «Одежда. Обувь + материалы»	3-я неделя «Одежда. Головные уборы»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p>					<p><b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b><u>Социально-коммуникационное развитие:</u></b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст гр. стр.40-41	Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43	С мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками	

	подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную; Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование <b><u>Познавательное развитие:</u></b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Круговая лапта»	«Платочек»	«Эстафета парами»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Зима. Зимние забавы»	2-я неделя «Мебель. Материалы для мебели»	3-я неделя «Семья. Мой поселок»	4-я неделя «Новый год»	<b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. <b><u>Социально-коммуникационное развитие:</u></b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками; обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; учить технике безопасного выполнения прыжков
<b>Этапы занятия</b>					
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на	

	3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам-одна нога в середине)	мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)	со скамейки и бега на повышенной опоре; Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»	

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я - 2-я неделя Каникулы		3-я неделя «Зимующие птицы»	4-я неделя «Дикие животные зимой» «Почта»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Социально-Коммуникативное развитие:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> формировать умение</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
<b>ОРУ</b>	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 60	Со шнуром Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 62	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 65	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 66	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске (40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше,	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с	

	перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	длину с места 4.Метание в цель	спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Совушка»	«Звериная зарядка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»	

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт»	2-я неделя «Обитатели уголка природы»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Правила дорожного движения»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр <b><u>Познавательное развитие:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69	С большим мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.71	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	

		(расстояние 3м)			
<b>Подвижные игры</b>	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин праздник»	2-я неделя «Весна»	3-я неделя «Профессии. Электроприборы – помощники в труде»	4-я неделя «Продукты питания +Здоровье»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84	<p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	

<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручки в речку»	«Пожарные на ученье»	«Зайка серый умывается»
<b>Малоподвижные игры</b>	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	Упражнение «Лучистые глазки»

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>	«Откуда хлеб пришел»	«День космонавтики»	«Посуда. Материалы для посуды»	«Россия. Столица нашей Родины» «Домашние животные и их детеныши»	<p><b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обливанию прохладной водой.</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> побуждать детей к самооценке и оценке сверстников во время игр; обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p><b><u>Познавательное развитие:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Полет»	Эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками»	
<b>Малоподвижные</b>	Забавное	«Кто на чем»	Дыхательное	Народная игра «12»	

ные игры	упражнение «Берзка»	полетит»	упражнение «Буря в стакане»	палочек»	
----------	---------------------	----------	-----------------------------	----------	--

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «День Победы»	2-я неделя «Человек. Солнце, воздух и вода – наши друзья»	3-я неделя «Насекомые. Пресмыкающиеся»	4-я неделя «Лето на лугу, в лесу, в саду и на огороде»	<u>Физическое развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр <u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ</b>	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	
<b>Подвижные игры</b>	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашютом	

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников старшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети должны уметь:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

## Подготовительная группа

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Осень»	4-я неделя «Деревья и кустарники осенью»	
Этапы занятия					<p><b>Физическое развитие:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания ФУ и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> -переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>				
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с	1.Прыжки с поворотом «кругом» ,	1. Лазание по гимнастической стенке с	1. Ползание по гимнастической скамейке на	

	перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	поражениям и радуются спортивным победам;- формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры;- поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня; убирать сп.инвентарь при проведении ФУ <b><u>Познавательное развитие:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы занятия	1-я неделя «Овощи»	2-я неделя «Труд взрослых на полях и огородах»	3-я неделя «Фрукты»	4-я/5-я неделя «Человек» «Перелетные и зимующие птицы»		
<b>Этапы занятия</b>					<b><u>Физкультурное развитие:</u></b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). <b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.						
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.					
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	султанчиками(под музыку)	С	

<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимн стенке	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания; учить следить за чистотой спортивного инвентаря <u>Познавательное развитие:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, распространению во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Грибы. Ягоды»	2-я неделя «Домашние животные и их детеныши»	3-я неделя «Дикие животные и их детеныши»	4-я неделя «Осенняя одежда и обувь. Головные уборы»	<u>Физкультурное развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативно е развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; обсуждать пользу закаливания,
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.					
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
<b>Основные виды</b>	1. Прыжки через	1. Подпрыгивание на	1. Подлезание под	1. Ходьба по	

<b>движений</b>	скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную; следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>Подвижные игры</b>	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)	<b><u>Познавательное развитие:</u></b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя «Зима»	2-я неделя «Дикие животные зимой»	3-я неделя «Мебель. Посуда. (материалы)»	4-я неделя «Новый год»	
<b>Этапы занятия</b>					<b><u>Физическое развитие:</u></b>
	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	<b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из глубокого приседа	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и	1. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о	формировать навык ролевого поведения при проведении игр и

	2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине	умение объединяться в игре со сверстниками; обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»	

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя каникулы	2-я неделя каникулы	3-я неделя «Обитатели уголка природы»	4-я/5-я неделя «Животные жарких стран» «Семья. Мой поселок»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег				
<b>ОРУ</b>	С палкой	С мячом	С гириями	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске (40 см). 2. Прыжки в длину с места	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и	

	3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	и подвижных игр. <b><u>Познавательное развитие:</u></b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»	

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>	«Инструменты и электроприборы – помощники в труде»	«Морские, речные и аквариумные рыбки»	«Наша Армия»	«Транспорт. Правила дорожного движения»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в	

	4. Ползание по пластунски до обозначенного места	руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы занятия	1-я неделя «Мамин праздник»	2-я неделя «Весна»	3-я неделя «Перелетные птицы весной»	4-я неделя «Растения и животные весной»		
<b>Этапы</b>					<p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обливание прохладной водой.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p><b>Познавательное</b></p>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>						
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы					
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку		
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом		
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Собери»	«Собери ручейки»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»		

	цветы»	в речку»			<i>развитие:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
<b>Малоподвижные игры</b>	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Наша страна. Достопримечательности нашего поселка»	2-я неделя «Планета Земля. День космонавтики»	3-я неделя «Насекомые. Пресмыкающиеся. Земноводные»	4-я/5-я неделя «Труд взрослых в огороде и в саду»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдале набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия	«День Победы»	«Знакомство с творчеством К.И. Чуковского»	«Школа. Школьные принадлежности»	«Лето. Растения луга, леса»	<b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социально-коммуникативное развитие:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	<b>Познавательное развитие:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
<b>Подвижные игры</b>	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом	

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников подготовительной группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;

- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

**К концу года дети могут:**

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг) бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 - 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на гору и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

В учебно-методический комплект Программы входят следующие *пособия*:

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепьши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Физическое развитие детей 1–2 лет // Комплексная образовательная программа развития детей раннего возраста «Теремок». — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Физическое развитие детей 2–3 лет // Комплексная образовательная программа развития детей раннего возраста «Теремок». — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Статистическая компьютерная программа «Мониторинг индивидуального физического развития дошкольника» на CD-диске. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепьши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Физическое развитие дошкольников. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепьши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Физическое развитие дошкольников. Старшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепьши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепьши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

Мой веселый звонкий мяч. Упражнения и игровые задания для дошкольников / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

Подвижные игры в детском саду / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

Спортивные игры в детском саду и семье / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

### 3.3. Организация культурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности

**Культурно-досуговая деятельность** — важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и физическое развитие ребенка и основывается на традициях конкретной ДОО. В общепринятом понимании, досуг как деятельность предназначен для интеллектуального, физического, социального развития и активного отдыха людей. Побудительным моментом для него являются культурные потребности личности в познании, творчестве, общении, общественной деятельности, спорте, туризме, различного рода игровых занятиях. При этом досуговая деятельность должна являться результатом свободного выбора занятий и быть продиктована внутренней потребностью человека.

Культурно-досуговая деятельность физкультурно-оздоровительной направленности органи-

зуется в различных *формах*, самыми распространенными из которых являются:

— *физкультурный досуг* — занятие, входящее в Программу, подводящее промежуточный итог образовательной работы с детьми за определенный отрезок времени (ориентировочно — за месяц); на физкультурном досуге в основном используются известные детям игры, эстафеты, конкурсы;

— *физкультурный праздник*

— день торжества, установленный в честь или память кого-то или чего-нибудь, проводится с использованием подвижных игр, аттракционов, конкурсов, игр соревновательного характера, сюрпризных моментов, подарков и призов;

— *развлечение на спортивную тематику* — соревнование или показательное выступление спортсменов, сотрудников детского сада, родителей, детей, проводимое в развлекательной форме как в стенах Учреждения, так и в ходе экскурсий в спортивные школы, на стадионы и пр. В содержание данного мероприятия необходимо включать различные конкурсы, игры и вовлекать в них всех присутствующих детей.

Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий планируется педагогами (воспитателями, инструкторами по физической культуре, музыкальными руководителями, другими специалистами) совместно, исходя из текущей работы, времени года, пожеланий родителей, содержания образовательной деятельности в соответствии с Программой.

### 3.3.1. Организация летней оздоровительной работы в ДОУ

Летний оздоровительный период считается особым образовательным периодом со своими только ему специфичными подходами к организации, планированию и реализации целей и задач «педагогике лета».

В отличие от других уровней общего образования, дошкольное предполагает решение ряда *образовательных задач* в период летних каникул, так как в это время дети посещают детский сад и, соответственно, получают комплекс педагогических услуг. Не менее важна и *оздоровительная составляющая* деятельности персонала ДОО: проведение закаливающих мероприятий, увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе, использование естественных природных факторов для укрепления здоровья дошкольников. *Интеграция образовательных и оздоровительных задач*, таким образом, должна стать основой планирования работы по физическому развитию дошкольников в летний период. Многообразные ресурсы летнего оздоровительного периода можно условно разделить на две большие группы: *природные и социальные*. К природным относят характерные особенности летней погоды, состояние объектов неживой природы, период роста и развития представителей флоры и фауны окружающего мира живой природы. К социальным — определение лета как периода отдыха от обязательной в течение календарного года нагрузки (для взрослых — рабочей, для детей — образовательной). Соединение природной и социальной составляющих позволяет говорить о лете как специфичном времени в жизни ребенка, которое, соответственно, должно быть организовано особым способом.

**Природно-оздоровительные ресурсы.** Состояние окружающей природы летом позволяет использовать этот период, в первую очередь, как *оздоровительный*. Солнце, воздух и вода — эффективные средства организации закаливающих процедур и лечебно-профилактических оздоровительных мероприятий с дошкольниками. К ним относят:

- солнечные и воздушные ванны в сочетании с оптимальным питьевым режимом;
- водные процедуры на открытом воздухе;
- активные физические упражнения на улице;
- сон на проветриваемых верандах;
- аэрация помещения во время сна;
- дополнительные гигиенические процедуры (мытьё ног, рук по локоть, шей после прогулки);
- организация второго завтрака во время утренней прогулки и др.

Для использования благоприятных погодных условий, естественных природных факторов летом необходимо **увеличить время пребывания детей на свежем воздухе** до максимального: 8–8,5 часов в день. Летом предусматривается:

- прием детей на улице до завтрака;
- организация различных видов детской деятельности и максимального количества педагогических мероприятий на игровых и спортивных площадках территории детского сада; сон на свежем воздухе в специально отведенных местах (верандах);
- организованные выезды (походы) детей на природу с возможностью проведения второго завтрака вне территории детского сада («сухой» паек);
- дополнительная прогулка вечером после ужина, в процессе которой родители (лица, их заменяющие) забирают детей домой и пр.

Во время пребывания детей на свежем воздухе особое внимание следует обратить на организацию **двигательной активности дошкольников**, для повышения которой необходимо предусмотреть:

- использование разнообразных форм организации двигательной деятельности с дошкольниками;
- чередование мероприятий и игр разной степени подвижности в зависимости от особенностей температурного режима;
- использование летних видов спортивных игр и упражнений;
- организацию длительных пеших прогулок и туристических походов;
- проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция плоскостопия, профилактика нарушений осанки и т.д.);
- организацию индивидуальной и подгрупповой работы с детьми по развитию основных двигательных навыков.

Целевые прогулки, экскурсии, походы по территории и за пределы территории детского сада в летний период должны быть построены на **интеграции двигательной и познавательной деятельности**, в ходе проведения которых в едином комплексе решаются оздоровительные, познавательные задачи, совершенствуются физические качества и двигательные навыки дошкольников, удовлетворяется потребность детей в общении с взрослыми и сверстниками, развиваются познавательно-исследовательские качества детей. Для правильной организации активного отдыха необходимо в обязательном порядке планировать мероприятия по **предупреждению детского травматизма**.

Чтобы прогулка за пределы детского сада стала для воспитанников не только полезной, удивительной, неповторимой, но и безопасной, педагогу необходимо соблюдать следующие основные правила:

- заранее наметить и проверить маршрут будущей прогулки, осмотреть участок, маршрут движения воспитанников с целью их безопасного пребывания за пределами Учреждения;
- определить, как можно использовать природные условия для упражнения детей в разных видах движений, где правильно организовать отдых, игру, наблюдение;
- чередовать виды деятельности в зависимости от плана проведения прогулки для предотвращения переутомления, перегрева воспитанников
- принять во внимание индивидуальные физические возможности всех детей, заранее подготовить детей к прогулке;
- организовывать пешеходные прогулки с детьми, начиная со старшей группы, на расстояние не более 2 км, продолжительностью 25–30 мин в один конец (для подготовительной группы 40–45 мин в один конец);
- осматривать одежду, обувь воспитанников на соответствие погодным условиям перед началом проведения целевой прогулки;
- запастись свежей кипяченой водой в достаточном количестве для питья детям и

др.

Таким образом, состояние окружающей природы летом позволяет использовать этот период как оздоровительный за счет:

- использования естественных природных факторов для закаливания детского организма;
- организации различных видов детской деятельности и режимных моментов на свежем воздухе;
- повышения двигательной активности дошкольников на прогулке;
- расширения опыта непосредственного контакта с объектами живой и неживой природы и пр.

**Социально-образовательные ресурсы.** В структуре образовательного года летний период рассматривается как период отдыха от учебной нагрузки. Непосредственно образовательная деятельность, требующая от детей усиленной умственной нагрузки, в летний период не проводится. Исключения составляют педагогические мероприятия (занятия и другие формы организации детской деятельности) физкультурно-оздоровительного и художественно-эстетического направлений (физическая культура, музыка, художественное творчество). В практике работы принято понятие *«мероприятия эстетически-оздоровительного цикла»*, они и проводятся с дошкольниками летом силами инструкторов по физической культуре, музыкальных руководителей, педагогов дополнительного образования, а в случае их нахождения в очередных отпусках — воспитателями групп.

Мероприятия эстетически-оздоровительного цикла в летний период должны носить преимущественно *культурно-досуговый характер*. Один раз в неделю рекомендовано проводить тематические развлечения, например: «Ура, Спортландия!», «Мой веселый звонкий мяч», «Праздник скакалки», «Праздник русской рубахи», «Веселая матрешка», «Вода — источник жизни». Традиционным следует считать проведение летнего спортивного праздника. Физкультурные досуги рекомендуется организовывать еженедельно.

Основными *формами организации двигательной активности* дошкольников летом должны стать: подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, физкультурные упражнения, спортивные игры, мастерские «Школа мяча» и «Школа скакалки», игры-эстафеты и пр. При выборе игр, упражнений и других двигательных форм следует учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности, физические силы отдельных детей, степень организованности и дисциплинированности группы, уровень двигательных умений. Физкультурным упражнениям, заданиям для отдельных групп мышц должно быть отведено скромное место. Данные упражнения разрабатываются для детей, у которых не соблюдается вялость отдельных мышечных групп. Проведение упражнений следует организовывать индивидуально или небольшими подгруппами.

Необходимо также создать *условия* для организации двигательной деятельности детей на прогулке: подготовить необходимое оборудование и инвентарь, которые могут использоваться на улице. Это должно быть физкультурное (спортивное) оборудование и атрибуты для подвижных игр (мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, мешочки с песком), которые выносятся на спортивную площадку ежедневно.

### 3.4. Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно – пространственной среде.

Развивающая предметно-пространственная среда

- обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

- должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

- должна обеспечивать: реализацию различных образовательных программ;

- в случае организации инклюзивного образования - необходимые для него условия; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

- должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

**Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы,

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

**Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

**Полифункциональность** материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

**Вариативность** среды предполагает;

наличие в Учреждении или группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей:

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

**Доступность** среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

**Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Развивающая предметно - пространственная среда Учреждения - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в Учреждении.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования РППС должна обеспечивать и гарантировать:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, а также проявление уважения к их человеческому достоинству к их чувствам и потребностям, формировать и поддерживать положительную самооценку, в том числе и при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе, уверенность в собственных возможностях и способностях;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группового помещения, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, инвентаря, оборудования, видов активности, участников совместной деятельности и общения, как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

- создание условия для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования профессиональное развитие педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки по вопросам образования детей, воспитания, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированной на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

### **Паспорт развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала Технические характеристики спортивного зала.**

Спортивный зал располагается в здании МОУ Детский сад № 370 Красноармейского района г.Волгограда на первом этаже.

Предназначен для проведения непосредственно образовательной деятельности, развлечений и праздников по физической культуре.

Напольное покрытие: линолеум.

Покрытие стен: стены окрашены светло-зеленой масляной краской.

Освещение: естественное и искусственное (соответствует нормам Сан Пина)

**Ответственный за проведение мероприятий: инструктор** по физической культуре  
Мирошниченко Анастасия Михайловна

### **Нормативно - правовая и методическая база построения развивающей предметно - пространственной среды физкультурного зала**

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

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155);
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «РАДУГА» младенческого, раннего и дошкольного возраста (от 0 до 7 (8) лет) /С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова, Е.В.Соловьева;
- Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» Бережнова О.В., Бойко В.В.;
- «Обучение плаванию» - Осокина Т. И.;

### **Общие принципы размещения материалов**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### **Оборудование и инвентарь.**

Физкультурное оборудование расположено в физкультурном зале вдоль стен, на стеллаже и в кладовой. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка установлена стационарно, прочно прикреплена к стене. Баскетбольные щиты закреплены на противоположных стенах. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения, часть хранится в кладовой. Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, кегли и т. д.) хранятся в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах. Обручи, шнуры, скакалки размещены на стенах в разных местах зала на специальных крюках.

Оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться. Середина зала всегда остается свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.

Для реализации парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» РППС трансформируется в соответствии с основными двигательными режимами (далее ОДР) и предметно – манипулятивной деятельностью.

Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня повышает иммунитет детей и сопротивляемость к заболеваниям. На занятиях и совместной деятельности используются дыхательные тренажеры: мячи для дыхания, ленточки, платочки, султанчики, пособия «Подуй на листок (снежинку, перышко)» и др.

Для коррекционной работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия в наличии имеются различные массажеры, коррекционные дорожки здоровья, фитболы и др.

Для дидактических игр, тематических праздников имеется нестандартное оборудование и дидактические пособия: самодельные поролоновые модули, парашюты разного диаметра,

палочки – трансформеры, шапочки и элементы костюмов, элементы декораций и т.д. Спортивное оборудование в зале установлено так чтобы каждый ребёнок мог самостоятельно им пользоваться, чувствовал себя комфортно с ним. Мог добиваться результата, мыслить, творить, чтобы у него возникал интерес к новым усилиям и достижениям. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детском коллективе, повышению мотивации к занятиям, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

### **ПЕРЧЕНЬ ОСНАЩЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА (подготовительный этап проекта)**

№ п/п	Наименование	Количество шт.
<b>ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ</b>		
1	Коврики индивидуальные 60х40	25
2	Скамейки гимнастические высота 35 см длина 3м, ширина 20см	2
3	Скамейки гимнастические высота 20 см длина 1,5м ширина 15 см	2
4	Шведская стенка	9
5	Лестница деревянная навесная длина 1,5м, с крюками	
6	Лестница – стремянка высота 1,5м	1
7	Доска наклонная навесная длина 2м	2
8	Доска ребристая (для профилактики плоскостопия)	2
9	Шест деревянный длина 2м	1
10	Щит баскетбольный с кольцом настенный	2
11	Сетка волейбольная	1
12	Мяч баскетбольный детский	10
13	Мяч резиновый диаметр 25см	10
14	Палки гимнастические пластиковые длина 1м	25
15	Палки гимнастические деревянные длина 60см	25
16	Мат гимнастический малый	2
17	Батут	1
18	Кегли (большие, малые)	30
19	Мячи для боулинга (пластик)	4
20	Набор «Островки» (Конусы 8шт., платформы большие 8шт, платформы малые 10шт.)	1
21	Мячи малые набивные самодельные	50
22	Мешочки с песком вес 150гр	30
23	Ленточки цветные длина 30 см	60
24	Канат длина 3м	1
<b>ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ</b>		
25	Фитбол детский диаметр 50см	10
26	Физиорола диаметр 60 см	2
27	Мяч хоп	4
28	Мяч - арахис	2
29	Степ – платформы (самодельные деревянные)	10
30	Кольца массажные резиновые гладкие	5
31	Кольца массажные резиновые игольчатые	5
32	Мяч массажный малый	2
33	Валик массажный резиновый игольчатый	4

34	Кочки цветные резиновые	10
35	Тоннель для ползания (матерчатый, круглый)	3
<b>ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ</b>		
36	Ракетки для бадминтона с воланчиками	5 наборов
37	городки	2 набора
38	Клюшка хоккейная	4
39	шайба	4
<b>ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ КОМПЛЕКСОВ ОРУ</b>		
40	Флажки	50
41	Султанчики	50
42	Обруч (малый)	25
43	Обруч (большой)	5
44	Кольцо пластиковое (диаметр 25см)	25
45	Ленточки на палочке (длина 120 см)	25
<b>ТРЕНАЖЕРЫ</b>		
1	Велотренажер	1
2	Степпер	1
3	Беговая дорожка	1
4	Силовой тренажер «Штанга»	1

<b>ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ОСНОВНЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ РЕЖИМАМИ (в том числе и нестандартное)</b>		
1	Ковер 2х 10м	2
2	Коврики для фитнеса индивидуальные 80х120	30
3	Скамейки гимнастические высота 20 см длина 1,5м ширина 25 см	5
4	Поролоновые модули высота 5см 20х20 см (самодельные)	10
5	Поролоновые модули высота 5см 240х20 см (самодельные)	10
6	Модуль поролоновый (с выемкой)	4
7	Мягкое бревно	2
8	Дуги деревянные для подлезания (разновысотные)	10
9	Кубы деревянные 50х50 см	6
<b>ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ РУЧНОЙ ПРЕДМЕТНО-МАНИПУЛЯТИВНО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И КОМПЛЕКСОВ ОРУ</b>		
10	Обруч пластиковый диаметр 1м	10
11	Обруч пластиковый диаметр 70см	10
12	Обруч пластиковый диаметр 50см	30
13	Кольцо пластиковое диаметр 20см	10
14	Кубики пластмассовые 5х5	50
15	Кольцо пластиковое диаметр 10см	25
16	Шар разноцветный пластмассовый диаметр 5 см	100
17	Мяч набивной мягкий (самодельный) диаметр 5-7 см	50
18	Султанчики большие	25
19	Султанчики малые	50
20	Флажки разноцветные	50
21	Платочки разноцветные(Радуга) 15х15см	50 (каждого цвета)
22	Платочки разноцветные 30х30см	30
23	Лента атласная на кольце (Радуга) длина 60 см	25 каждого цвета

24	Лента атласная на палочке длина 150 см	25
25	Палочки поролоновые разноцветные (трансформеры)	50
26	Ведро малые детские	10
27	Веревка – косичка (трансформеры).	30
28	Деревянные предметы мелкие (грибочки, ракеты, морковки)	100
29	Природный материал: шишки, каштаны, желуди	
30	Малые резиновые кольца	50
Нестандартное физкультурное оборудование для оздоровительной и коррекционной работы		
31	Дорожка «Здоровье» для профилактики плоскостопия	1
32	Модуль «Гусеница» для упражнения в равновесии	1
33	Ритмоход (дорожка для упражнений в ходьбе)	
34	Медбол вес 1кг	10
35	Дыхательные тренажеры: бабочка, снежинка, листочек	По количеству детей
36	Дыхательный тренажер «Буль – буль»(бутылочка с отверстием для коктейльной трубочки наполненная на ¾ кипяченой водой)	По количеству детей
37	Мячи для дыхания (тренажеры)	10
38	Мячи массажные малые	25
39	Мягкие кубики	20
40	Фитбол для взрослых диаметр 75 см	4
41	Моталочки для мальчиков и девочек (для развития мелкой моторики)	20
42	Умные кегли вес 200гр (используются как утяжелители, ориентиры и др.)	
НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГР И ЭСТАФЕТ		
43	Модуль «Лента»	2
44	Парашют малый	4
45	Парашют большой	1
46	Ступалки - ходули деревянные	2 пары
47	Ступалки поролоновые 20х20 см	2 пары
48	Ступалки – лыжи пенопластовые	2 пары

### 3.5. Календарь праздников и развлечений по физкультурному развитию на 2022-2023 учебный год

Р физ - развлечение физкультурное

Д физ - физкультурный досуг

П спорт – спортивный праздник

	мес яц	неде ля	младшая	средняя	старшая	подготовительная
ОСЕНЬ	сентябрь	1				Квест – игра «За знаниями» (П)
		4	«Лесные приключения» (Д)	До свиданья лето (Р)	«Учиться надо весело» (Р)	
	октябрь	1	«Репка» (Р)			
		2		«Репка» (Р)		
		3			«Мы растем здоровыми» (Р)	

		4				«Путешествие в страну Спортландию» (Р)	
	ноябрь	2	«Веселый паровоз» (Р)	«Автобус» (Р)	«На улицах города» (Р)	«Кругосветное путешествие» (Р)	
ЗИМА	декабрь	3	«Зимние забавы» (Р)	«Мы мороза не боимся» (Р)	«Новогоднее приключение» (Р)	«Новогоднее приключение» (Р)	
	январь	3	«В гостях у сказки» (Р)	«Пропавшие игрушки» (Р)	«Зимние забавы» (П)	«Зимние забавы» (П)	
	февраль	1	«Будем здоровы, к Армии готовы!» (Р)				
		2		«Мы ребята молодцы» (Р)			
		3			«Солдатушки – бравы ребята!» (П)	«Секретный пакет» (Квест-игра)	
ВЕСНА	Март	1	«В гостях у коlobка» (Д физ)				
		2		«Аскорбинка и ее друзья» (Д физ)			
		3			«Весна – красна идет» (Д физ)		
		4				«Все профессии нужны, все профессии важны» (Д физ)	
	Апрель	1	«Мишка заболел» (Д физ)	«Айболит в гостях у детей» (Д физ)			
		2			Космический забег (Д физ)	Космический забег (Д физ)	
		3			«Космическое путешествие» (Д физ)	«Большое космическое путешествие» (Квест-игра)	
	Май	1	«Мой веселый звонкий мяч» (Д физ)	«Мой веселый звонкий мяч» (Д физ)			
		4			"Летние забавы" (П спорт)	"Летние забавы" (П спорт)	
	ЛЕТО	Июнь	1	«Мамины помощники» (Д физ)	«Летние забавы» (Д физ)		
			3				«Как вернуть

						улыбку маме» (Д физ)
<b>Июль</b>	1				«День Нептуна» (Р физ)	«День Нептуна» (Р физ)
	2	«Как на нашем огороде» (Д физ)	«Как на нашем огороде» (Д физ)			
<b>Август</b>	1	«Мы воды не боимся» (Д физ)				
	2		«Мы воды не боимся» (Д физ)			
	3				«В гостях у солнца» (Д физ)	
	4					«Здравствуй Осень!» (Д физ)

### 3.6. Перспективное планирование работы инструктора по физической культуре с воспитателями и родителями ДОУ на 2021 – 2022 учебный год

Месяц	Работа с воспитателями
<b>Сентябрь</b>	Проведение диагностики по уровню физической подготовленности.
<b>Октябрь</b>	Проведение диагностики по уровню физической подготовленности. Оформление физкультурного стенда в соответствии с погодными условиями.
<b>Ноябрь</b>	Консультация. на тему: «Нетрадиционные методы закаливания».
<b>Декабрь</b>	Памятка – буклет на тему: «Организация физкультурно- игровой деятельности детей вне занятий»
<b>Январь</b>	Обновление физкультурного стенда на зимнюю тематику. Безопасность проведения прогулок и игр на улице зимой.
<b>Февраль</b>	Обсуждение, подготовка и проведение праздника «День Защитника Отечества». Изготовление атрибутов к оформлению зала.
<b>Март</b>	

	Обновление физкультурного стенда на весеннюю тематику.
<b>Апрель</b>	Памятка на тему: «Оздоровительный бег» (методика его применения)
<b>Май</b>	Проведение диагностики по уровню физической подготовленности.  Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки.

<b>Месяц</b>	<b>Работа с родителями</b>
<b>Сентябрь</b>	Консультация. на тему: «Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях».
<b>Октябрь</b>	Памятка-буклет на тему:  Рекомендации по использования упражнений для верхних дыхательных путей.
<b>Ноябрь</b>	Оформление стенда: «Физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»
<b>Декабрь</b>	Памятка на тему: «10 важных правил, как защитить здоровье детей зимой»
<b>Январь</b>	Оформление спортивного стенда на зимнюю тематику.
<b>Февраль</b>	Памятка на тему: «10 советов родителям по укреплению здоровья детей»
<b>Март</b>	Оформление стенда на весеннюю тематику
<b>Апрель</b>	Консультация. на тему: «Движение и здоровье»
<b>Май</b>	Консультация. на тему: «На зарядку становись!» (методика, порекомендовать комплексы соответственно возрасту)  Индивидуальные консультации  Помощь в изготовлении атрибутов к празднику День защиты детей.