МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ ВАЛ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ ВАЛ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ ВАЛ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ПЕТРОВ ВАЛ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, email=kazackova.valya@yandex.ru
Дата: 2026.09.01 10:15:00 +03'00'

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок» городского поселения Петров Вал
Камышинского муниципального района Волгоградской области

Принято
на заседании пед. совета № 1
Протокол № 1 от 01.09.2026г

Утверждено:
Заведующий МКДОУ дс «Колосок»
_____ В.С. Хотеенкова
Приказ № 105 от 01.09.2026г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## образовательной деятельности

## (физическое развитие) детей дошкольного возраста

## ( 3 до 7 (8) лет )

## на 2026-2027 учебный год

Инструктор по физической культуре

Е.Е. Долозина

## Содержание рабочей программы

**I. Целевой раздел**

1.1 Пояснительная записка

2 .1 Цели и задачи реализации программмы

3.1 Принципы, реализованные программы

4.1 Формы образовательной деятельности

5.1 Возрастные особенности детей от 3 до 7(8) лет

6.1 Планируемые результаты

**II. Содержательный раздел**

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 – 7 (8) лет

2.5 Двигательный режим

**III. Организационный раздел**

3.1 Расписание НОД двигательной деятельности

3.2. Список используемой литературы

3.3 Приложения



2

## I. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана в соответствии ФЗ РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273 и на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой и Э. М. Дорофеевой, на основании основной образовательной программы ДО Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Колосок» (далее ООП ДО). Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Конституция РФ, ст. 43, 72, Конвенция о правах ребенка (1989 г.), Закон РФ «Об образовании», СанПиН 2.4.1.3049-13, Устав МКДОУ дс «Колосок», ФГОС ДО.

Программа разработана на 2026-2027 учебный год. Программа направлена на освоение образовательной области «Физическое развитие» ООП ДО подраздела «Физическая культура» детьми от 3-7 (8) лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Используются парциальные программы: «Физическая культура для малышей» С.Я. Лайзане, «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» В.В. Гаврилова.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и спортивной площадки обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

### 2.1 Цели и задачи реализации программы

**Цель программы** - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

**Задачи программы**:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### 3.1 Принципы реализованные в программе

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

### 4.1 Формы образовательной деятельности:

подвижные игры, игровые упражнения, физкультурные занятия, спортивные игры, физкультурные праздники, досуги, дни здоровья.

### 5. 1 Возрастные особенности детей от 3 до 7(8) лет

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков, в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности, его психическое здоровье.



4

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается - развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег, прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и перестроения (в шеренгу, круг, колонну), а также игры с несложными правилами.

В начале на занятиях дети ходят и бегают гурьбой, врассыпную за взрослым (вокруг ковра), но постепенно они осваивают ходьбу и бег колонной друг за другом, выстраиваясь при этом не по росту, а произвольно. Чтобы научить детей для выполнения общеразвивающих упражнений при построении (в круг, шеренгу) соблюдать достаточное расстояние друг от друга, следует ориентировать их на предварительно расставленные маленькие обручи, погремушки, кубики и т. п. так, чтобы каждый был рядом с предметом.

Виды движений для детей от двух до трех лет практически одни и те же. Усложняются они на протяжении раннего дошкольного возраста незначительно, в основном за счет разнообразия способов и условии выполнения. Предусматривается лишь различие в дозировке и в требованиях к качественным показателям выполнения упражнений.

Во вводной части занятия, как правило, планируются одинаковые задания для детей всех возрастных групп, проводятся упражнения в ходьбе и беге со сменой направления и темпа движения. Младшие дети могут идти обычным шагом, а старшие на носках или с высоким подниманием коленей.

Дошкольный возраст (3–7лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, игрового содержания.

В 3–4 года создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5–6 лет идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой

направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает, в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки по 5 –7 минут, длительные прогулки. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков.

## 6.1 Планируемые результаты

### Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 рза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземлятся, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п.при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
8. Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
9. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя праильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
9. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
10. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

**Подготовительная группа (от 6 до 7 (8) лет)**

К концу года дети могут:

1. Выполнять правильно ве виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 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
3. Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча.
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
5. Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.
7. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).

8. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить 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 высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

**Спортивные и подвижные игры.** Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках. Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

#### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

**Основные движения**



9

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

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

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

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

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

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

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

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

### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

### Спортивные игры и упражнения

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Подвижные игры**

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

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «найди, что спрятано».

## 2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить 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 учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

## Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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

6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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



14

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

## Общеразвивающие Упражнения

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

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

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

## Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.



15

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам

**Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

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

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

## 2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

**Спортивные и подвижные игры.** Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.



16

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

## Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

### Основные движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег

по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

## Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед—вверх; поднимать руки вверх—назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

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

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

## Спортивные упражнения.

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.



19

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

**Подвижные игры.**

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

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

## 2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 – 7 (8) лет

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.



20

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

**Спортивные и подвижные игры.** Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

### Основные движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена



21

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около



22

100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения.**

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

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

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

## Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). выполнять пружинистые



24

приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Спортивные игры.**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

## Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «не попадись», «волк во рву».

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

## 2.6 Двигательный режим

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. В соответствии с действующими СанПиНами для детей 5–7 лет обязательно, а для детей 3–5 лет желательно один раз в неделю занятие по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию составляет:

в 2 младшей группе — 15 минут;

в средней группе — 20 минут;

в старшей группе — 25 минут;

в подготовительной группе — 30 минут.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Приложение №3 Перспективный план праздников и развлечений
к рабочей программе двигательной деятельности на 2026-2027 учебный год
утвержденная приказом № 105 от «01» 09 2026г.

Заведующий МБДОУ дс «Колосок» Н.В.Шкуро

# ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
# ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА 2026-2027 УЧ. ГОД

| Месяц | 2-ая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|---|---|---|---|---|
| сентябрь | «Мой веселый, звонкий мяч»(досуг)<br>Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча, (бег, прыжки, равновесие | «День знаний»<br>Задачи: развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книге. | «День знаний» (праздник)<br>Задачи: развивать у детей познавательную мотивацию. Интерес к школе, книгам. Формировать дружеские, доброжелательные, отношения между детьми. | «День знаний» (музыкально-спортивное развлечение)<br>Задачи: развивать познавательный интерес, к школе, книгам, закреплять знания о школе, зачем нужно учиться, кто и чему учат в школе. |
| октябрь | «День здоровья» (развлечение)<br>Задачи: Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни.<br>«Осенины» все группы.<br>Задачи: расширять знания детей об осени, о временах года, признаках осени. | День здоровья: расширять представления о здоровом образе жизни, о своей семье, о профессиях своих родителей, воспитывать уважение к труду взрослых. | День здоровья<br>Задачи: расширять представления о здоровом образе жизни, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. | «День здоровья»<br>Задачи: закреплять навыки двигательной культуры, полученные в ходе ОД, развивать выносливость, дух соревнований, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. |
| ноябрь | «Большие деревья» (развлечение)<br>Задачи: создать радостное настроение, совершенствовать умения и навыки в непринужденной обстановке. | «Дорожка здоровья» (досуг)<br>Задачи: учить детей заботиться о своем здоровье, совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены, объяснить значение солнца, воздуха и воды. | «День бегуна» досуг.<br>Задачи: совершенствовать навыки бега, развивать быстроту, ловкость, чувство товарищества.<br>День народного единства.<br>Задачи: расширять представления о родной | «День бегуна» (досуг)<br>Задачи: совершенствовать навыки бега, развивать быстроту, ловкость, выносливость, чувство товарищества.<br>День народного единства<br>Задачи: углублять и уточнять знания о Родине-России. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | стране, о гос. праздниках, развивать интерес к истории своей страны. | |
| декабрь | «Новогодний теремок» Задачи: закреплять умения водить хороводы, выполнять музыкально-ритмические движения в непринужденной обстановке, закреплять знания о зиме. «Цыплята» развлечение. | «У Мишки в гостях» (развлечение). Задачи: совершенствовать умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях. Новогодний утренник «Елочка красавица» | «Зимняя прогулка в лес» Задачи: совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать ловкость, быстроту реакции в играх и координацию движений, воспитывать интерес к зимним видам спорта. Новогодний утренник. | «В гостях у сказки» Задачи: развивать силу, ловкость выносливость, скорость, воспитывать инициативность, стремление к взаимопомощи. Новогодний утренник. |
| январь | «Зимушка-зима» (праздник) Задачи: продолжать закреплять двигательные умения и навыки, закреплять знания о зиме. | Праздник « Зима» Задачи: воспитывать интерес к зимним видам спорта, укреплять здоровье, закреплять знания о свойствах снега и льда. | «Спортивный праздник «Зимняя олимпиада» Задачи: воспитывать интерес к зимним видам спорта, укреплять здоровье, способствовать радостному эмоциональному объединению детей, развивать стремление к победе. | Спортивный праздник «Зимняя олимпиада». |
| февраль | Праздник посвященный дню Защитника Отечества «Школа молодого бойца» (во всех возрастных группах) Задачи: воспитывать у воспитанников патриотизм, бережное отношение к своей Родине с помощью патриотических стихов и | «Масленница-русский праздник» (развлечение во всех возрастных группах) Задачи: расширять знания о народных традициях, сохранять и укреплять физическое здоровье детей. Совершенствовать двигатель | Развлечение посвященное 23 февраля. Задачи: расширять знания о российской армии, о почетной обязанности охранять Родину, воспитывать детей в духе патриотизма. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | песен, научить детей действовать сплоченно, одной командой. | ные умения и навыки. | | |
| март | «Вечер подвижных игр» (досуг)<br>Задачи: развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность, любовь к русским народным играм.<br>Праздник 8 марта. во всех возрастных группах.<br>Пасха. (все группы) | «Дорожка здоровья» (досуг)<br>Задачи: учить детей заботиться о своем здоровье, закрепить знания о пользе солнца и воздуха и воды, воспитывать любовь к спорту. | «Папа мама, я – спортивная семья» (развлечение)<br>Задачи: приобщать семью к совместным занятиям физкультурой и спортом, подарить положительные эмоции детям и родителям. | «Папа мама, я-спортивная семья» |
| апрель | «Физкультура для зайчонка» (досуг)<br>Задачи: развивать физические качества и навыки, способствовать воспитанию дружественных чувств к сверстникам.<br>День здоровья (все группы) | «Спортивная семья» праздник.<br>Задачи: развивать физ. качества, воспитывать нравственные качества членов семьи, создать бодрое настроение детей и родителей. | «Будущие космонавты» досуг<br>Задачи: формировать интерес к спорту и потребность заниматься физкультурой, развивать силу, ловкость, скорость. | Развлечение Весна-красна<br>Задачи: формировать у детей обобщенные представления о весне, расширять знания о характерных признаках весны |
| май | Вечер подвижных игр<br>Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку. | Праздник « День Победы»<br>Задачи: Осуществлять патриотическое воспитание, воспитывать любовь к Родине, воспитывать уважение к ветеранам войны.<br>Праздник «Лето»<br>Задачи: расширять представление детей о лете, знакомить с летними видами спорта | Праздник «День Победы»<br>Задачи: воспитывать детей в духе патриотизма, любви к родине, расширять знания о героях ВОВ, о победе нашей страны. | «Праздник « День Победы»<br>Задачи: воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине.<br>Выпускной утренник. |

| | | |
|---|---|---|
| июнь | Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей<br>Задачи: Формировать первичные навыки здорового образа жизни, соблюдая режим дня, закреплять в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений. | Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей<br>Задачи: Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движения. |
| июль | Развлечение «Лето»<br>Задачи: формировать у детей представления о лете, как времени года, признаках, расширять знания о влиянии тепла на жизнь людей, животных растений, развивать умение играть в командах. | Праздник «День семьи»<br>Задачи: расширять знания детей о своей семье, семейных традициях, воспитывать чуткое, бережное отношение к самым близким людям, формировать потребность радовать близких добрыми делами.<br>(старший дошкольный возраст) |
| Август | Развлечение «До свидания лето красное».<br>Задачи:создать радостное настроение, возможности совершенствовать двигательные умения и навыки в непринужденной обстановке.<br>(все возрастные группы) | |

Приложение №4 Перспективный план работы с родителями
к рабочей программе двигательной деятельности на 2026-2027 учебный год
утвержденная приказом №165 «01» 09 2026г.

Заведующей МКДОУ д/с «Колосок»
Ивлиевой В.С.

# ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
## работы с родителями НА 2026-2027 УЧ. ГОД

| Месяц | 1-ая младшая группа | 2-ая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|---|---|---|---|---|---|
| сентябрь | Консультация «Утренняя гимнастика». Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью | Консультация «Двигательный режим детей» | Консультации «Значение режима дня для здоровья ребенка». Цели: познакомить родителей с организацией здоровьясберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду. | Консультации «Значение режима дня для здоровья ребенка». Цели: познакомить родителей с организацией здоровьясберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду. | Консультации «Значение режима дня для здоровья ребенка». Цель: познакомить родителей с организацией здоровьясберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду. |
| октябрь | Консультация «Гигиена одежды и обуви для занятий по физической культуре». Цель: познакомить родителей с рекомендациями к одежде и обуви детей, для физкультурных занятий в зале и на воздухе. | Консультации «Значение режима дня для здоровья ребенка». Цели: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду. | Консультация «Утренняя гимнастика». Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью. | - Буклет «Проведем выходной день с пользой». Цель: Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми. «Утренняя гимнастика». Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения | Беседа «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период». Задачи: помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | упражнений, дозировкой и длительностью. «Мой мяч» Цель: Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук. | |
| ноябрь | Информационная ширмочка «Физическое развитие дошкольника». Цель: в интересной, красочной, доступной форме донести нужную информацию до каждого родителя. Консультация: «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» Цель: Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей. | Консультация «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе». Цель: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды.» | - Спортивный праздник на воздухе, помощь родителей в организации и оформлении праздника «Зимние забавы». Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни. Консультация «Д вигательный режим ребёнка». Цель: Пропаганда здорового образа жизни. | Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье». Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома. Фотоконкурс «Мы - спортивная семья». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности. | Консультация «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью». Цель: Заинтересовать родителей в проведении закаливающих процедур дома. Конкурс рисунков на спортивную тематику – «Право на отдых». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности |
| декабрь | Рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке». | Поход в парк «Играем вместе с ребенком на прогулке». Задачи: | Консультация «Какие закаливающие мероприятия | Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом «Игры с | Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье». Цель: познакомить родителей с |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Цель: познакомить родителей с любимыми играми детей; способствовать приобщению к ЗОЖ. Выставка рисунков с родителями «Моя семья – моя радость» Цель: Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности. | доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни. | приемлемы для вашего ребенка». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье. «Здоровье начинается со стопы». Цель: информировать родителей о важности своевременной профилактики плоскостопия у детей. | мячом». Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты. Рекомендации «Профилактика ОРЗ и гриппа». Цель: изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды. | организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома. |
| январь | Консультация «Что делать, если ребенок часто болеет?» Цель: познакомить родителей с информацией по оздоровлению ЧБД, и способами профилактики простудных заболеваний. Памятка для родителей по оздоровлению детей. Цель: информировать родителей об организации физкультурно – | Беседа «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период». Задачи: помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни. | Конкурс рисунков «Зимние виды спорта». Цель: привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре. Беседа «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх». Цель: познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни | Участие родителей в организации и проведении мероприятий «Неделя здоровья». Цель: привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре. | Фотоконкурс «Мы - спортивная семья». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности. Консультация «Каким бывает отдых». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | оздоровительной деятельности с детьми. | | | | |
| февраль | Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей». Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением для сохранения здоровья детей. | Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье». Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома. Памятки: «Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки» и «Правила поддержания правильной осанки» | Праздник физкультурно-музыкальный «День Защитника Отечества». Цель: доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях | Праздник физкультурно-музыкальный «День Защитника Отечества». Цель: доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. Выставка рисунков детей «Защитники Отечества». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. | Праздник физкультурно-музыкальный «День Защитника Отечества». Цель: доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. Выставка рисунков детей «Защитники Отечества». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности |
| март | Семейный фотоконкурс - «Я и моя семья» Цель: Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми | Физкультурное развлечение совместно с родителями. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе | Праздник музыкально-физкультурный. Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной | Праздник музыкально-физкультурный. Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от | Консультация «Босиком за здоровьем». Цель: познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей. Праздник музыкально-физкультурный. Цель: |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | совместной двигательно-игровой деятельности. | двигательно-игровой деятельности. | совместной двигательно-игровой деятельности. Физкультурный праздник «Широкая Масленица». Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ. | содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности. |
| апрель | Консультация, рекомендации «Физическое воспитание ребенка в семье» Цель: Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома. | Консультация «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка». Цель: познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей. | Консультация «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье. «Вместе весело шагать по просторам». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье. | - Консультация «Роль подвижных игр в оздоровлении детей». Цель: познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома. «Движение и здоровье» Цель: Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение | Фотовыставка «Спорт, спорт, спорт». Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ. Консультация «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| май | Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек «Дорожки здоровья» Цель: Предложить родителям | - Беседа «Осторожно – Лето». Цель: пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей | Беседа «Осторожно – Лето». Цель: пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей с подвижными играми и | - Фотовыставка «Наши достижения». Цель: Подведение итогов физкультурно- | - Беседа «Осторожно – Лето». Цель: пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей с подвижными играми и формами их |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования. | с подвижными играми и формами их организации в летний период. | формами их организации в летний период. Родительское собрание «Наши достижения». Цель: подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы. | оздоровительной работы. Консультация для родителей «Как правильно заляться летом, чтобы солнце, воздух и вода приносили пользу» Консультация «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Буклет «Закаливание детей в летний период». Цель: Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. | организации в летний период. Родительское собрание «Наши достижения». Цель: подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы. |

Приложение №5 Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы по физическому развитию детей дошкольного возраста.
к рабочей программе двигательной деятельности на 2027 учебный год
утвержденная приказом № от «» 26.01.09 2026г

Заведующей МБДОУ д/с «Колобок»

Иванова В.С. Колобок

**Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы по физическому развитию детей дошкольного возраста.**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка

| **Направления развития** | **Диагностические методики** |
|---|---|
| Физическое развитие | Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой<br>Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга»,2001 |

**Показатели физической подготовленности детей:**

**Прыжок в длину с места (см).**

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

**Бег на 30 метров (сек.).**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

**Сила (бросок набивного мяча вес 1 кг).**
**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.
Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.
Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.
Результат: фиксируется лучший результат в (м.)
**Метание мешочка в даль весом 150 г (м).**
**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.
Оборудование: мешочек весом 150 г
Процедура тестирования: И.П.: ребёнок встаёт вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. Замах и бросок.
Результат: фиксируется лучший результат в м.

**Ориентировочные показатели**
**физической подготовленности детей 4-7 лет**

| № | Наименование показателя | Пол | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Время бега на 30 м со старта (сек.) | мал. | 9.5-8.6 | 8.5-8.1 | 8.0-6.5 | 7.2-6.0 |
| | | дев. | 9.6-8.6 | 8.5-8.2 | 8.1-6.5 | 7.2-6.1 |
| 2 | Длина прыжка с места (см) | мал. | 45-90 | 85-130 | 100-150 | 130-155 |
| | | дев. | 35-80 | 85-125 | 90-140 | 125-150 |
| 3 | Прыжки через скакалку (кол-во) | мал. | - | 1-3 | 3-15 | 7-21 |
| | | дев. | - | 2-5 | 3-20 | 15-45 |
| 4 | Дальность броска теннисн. мяча (м) | мал. | 4-8 | 5-9 | 7-12 | 11-15 |
| | | дев. | 3-7 | 4-9 | 6-10 | 8-11 |
| 5 | Подбрасывание и ловля мяча (кол-во) | мал. | 4-14 | 15-25 | 26-40 | 45-60 |
| | | дев. | 4-14 | 15-25 | 26-40 | 40-55 |
| 6 | Отбивание мяча от пола (кол-во) | мал. | 3-6 | 5-10 | 11-20 | 35-70 |
| | | дев. | 2-5 | 5-10 | 10-20 | 35-70 |
| 7 | Статическое равновесие (сек.) | мал. | 4-10 | 12-20 | 25-35 | 35-42 |
| | | дев. | 5-11 | 15-28 | 30-40 | 45-60 |
| 8 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во) | мал. | 3-8 | 11-17 | 12-25 | 15-30 |
| | | дев. | 3-7 | 10-15 | 11-20 | 14-28 |

## III. Организационный раздел

## 3.1 РАСПИСАНИЕ НОД Физического развития

## На 2026-2027 учебный год

| День недели | Группа | Время |
|---|---|---|
| **Понедельник** | 1.Средняя | 9.45-10.05 |
| | 2.Подготовительная к школе (под музыку) | 10.30-11.00 |
| | 3. Старшая | 15.30-15.55 |
| **Вторник** | • II-я младшая | 9.30-9.45 |
| | • Подготовительная к школе (на прогулке) | 10.30-11.00 |
| | 3.Старшая (под музыку) | 15.30-15.55 |
| **Среда** | 1. Средняя | 9.40-10.00 |
| **Четверг** | 1. II-я младшая | 9.00-9.15 |
| | 2. Подготовительная к школе (на прогулке) | 10.30-11.00 |
| | 3. Старшая на прогулке | 15.30-15.55 |
| **Пятница** | 1. Средняя | 9.00-9.20 |
| | 2. II-я младшая (на прогулке) | 9.45-10.00 |



27

## 3.2 Список методической литературы:


4. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012.
5. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016.
6. Инновационная программа дошкольного образования от рождения до школы под редакцией Вераксы Н.Е., Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой. Мозаика-Синтез Москва, 2019
7. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа 3-. М:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.
8. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» средняя группа 3-. М:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.
9. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» старшая группа 3-. М:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.
10. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа 3-. М:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.
11. Федорова С.Ю. «Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет», Мозаика-Синтез, Москва, 2020.
12. Федорова С.Ю. «Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет», Мозаика-Синтез, Москва, 2020.
13. Федорова С.Ю. «Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет», Мозаика-Синтез, Москва, 2020.
14. Федорова С.Ю. «Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет», Мозаика-Синтез, Москва, 2020.
15. Гаврилова В.В. « Занимательная физкультура для детей 4-7 лет»
16. Лайзане С.Я. « Физическая культура для малышей»

## 3.3 Приложения

**Приложение 1**

Комплексы утренней гимнастики на 2026-2027 учебный год

**Приложение 2**

Перспективное планирование физкультурных занятий на 2026-2027 учебный год

**Приложение 3**

Перспективный план праздников и развлечений на 2026-2027 учебный год

**Приложение 4**

Перспективное план работы с родителями на 2026-2027 учебный год

**Приложение 5**

Система мониторинга



29