Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 24
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 24
Московского района Санкт - Петербурга
Протокол от 30.08.2023 г. № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий ГБДОУ детский сад № 24
Московского района Санкт – Петербурга
_____Е.В. Должикова
Приказ от 30.08.2023 г. № 50

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации ОО «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности

Срок реализации 2022 – 2023 учебный год

инструктор по физической культуре
Осипова Анна Михайловна

Санкт - Петербург
2023

№ п/п	Содержание	Страница
1.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста	5
1.4.1.	Характеристика особенностей развития детей 3 – 4 лет	5
1.4.2.	Характеристика особенностей развития детей 4 – 5 лет	7
1.4.3.	Характеристика особенностей развития детей 5 – 5 лет	8
1.4.4.	Характеристика особенностей развития детей 6 – 7 лет	10
1.5.	Планируемые результаты реализации Программы	11
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	12
2.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	13
2.1.	Задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»	13
2.1.1	От 3 до 4 лет	13
2.1.2.	От 4 до 5 лет	16
2.1.3.	От 5 до 6 лет	19
2.1.4.	От 6 до 7 лет	22
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	27
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	29
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	30
2.5.	Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДОО	32
2.6.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся	32
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	35
3.1.	Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка	35
3.2.	Организация развивающей предметно – пространственной среды	36
3.3.	Модель планирования образовательной деятельности	37
3.4.	Учебный план	38
3.5.	Расписание занятий	39
3.6.	Расписание досугов по физической культуре	39
3.7.	Режим двигательной активности	40
3.8.	Материально – техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами воспитания	41
3.9.	Федеральный календарный план воспитательной работы	42
4.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	44
5.	Приложение	52
5.1.	Проектирование образовательного процесса по физическому развитию	52

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 24 Московского района Санкт – Петербурга (далее - ДОО).

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Нормативная документация для разработки Программы:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373»;
- Уставом ДОО;
- Образовательной программой ДОО.

В Программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 3 до 7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Программа включает перечень основных движений, общеразвивающих упражнений (ОРУ), музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация Программы предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

Срок реализации Программы – 2023 – 2024 учебный год.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы: обеспечение разностороннего и гармоничного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования (далее – ДО) и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:
1) деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
2) интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
3) индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
4) личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей.

1.4. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста

1.4.1. Характеристика особенностей развития детей 3 - 4 лет

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение

плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4 - 5 и повторяется 4 - 5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. ИФК сначала выполняет упражнение 2 – 3 раза вместе с детьми и

поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания ИФК и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в самостоятельной двигательной деятельности детей.

1.4.2. Характеристика особенностей развития детей 4 – 5 лет.

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет– 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес - рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Во время утренней зарядки и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5 - 6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками.

Органы дыхания. Если у детей 2 - 3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4 - 5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность,

плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4 - 5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29 Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На занятиях следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

1.4.3. Характеристика особенностей развития детей 5 – 6 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 - 107 см, а масса тела – 17 - 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3 - 4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо ,поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т. д.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка,

удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений ИФК учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

У детей 5 - 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. К 7 – 8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов. Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет

примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1.4.4. Характеристика особенностей развития детей 6 - 7 лет.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы - комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Движения детей 6 - 7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.5. Планируемые результаты реализации Программы

Планируемые результаты реализации Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования.

Планируемые результаты реализации Программы представлены в соответствии с возрастными характеристиками списочного состава обучающихся ДОО.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

***К четырем годам*:**

ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

***К шести годам**:*

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста).

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Диагностика уровня физического развития детей используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма физическая подготовленность.

Диагностика физической подготовленности позволяет:

- Определить технику овладения основными двигательными умениями;
- Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс упражнений;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия; Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

При приведении диагностики в первую очередь акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств:

- в 3 - 4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила;
- в 4 – 5 лет - быстрота, выносливость, гибкость;
- в 5 - 6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;
- в 7 лет - ловкость и выносливость.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики:

- на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика);
- на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Диагностика педагогического процесса проводится по методике Верещагиной Н.В..

Структурированные в таблицы диагностические материалы направлены на оценку качества педагогического процесса во всех возрастных группах. Заполненные таблицы позволяют сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребёнка и определить общегрупповую тенденцию развития детей, что регламентировано п 3.2.2. ФГОС ДО. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует развивающую предметно-пространственную среду (далее по тексту – РППС), мотивирующую активную физическую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

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

2.1.1. От 3 лет до 4 лет.

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения**:**

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

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

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

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

2.1.2. От 4 лет до 5 лет.

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

<u>Основные движения:</u>

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения**:**

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

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

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

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

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

2.1.3. От 5 лет до 6 лет.

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

<u>Основные движения:</u>

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по

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

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) Активный отдых.

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

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

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

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

2.1.4. От 6 лет до 7 лет.

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

<u>Основные движения:</u>

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным

способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя,

стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) Активный отдых.

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

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

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

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

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП ДО основными *формами* организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации Программы по физическому развитию

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей

метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

- Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.
- Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие, ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы реализации Программы

Наглядные методы	– имитация (подражание); – демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; – использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); – использование зрительных ориентиров:побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; – использование звуковых сигналов: применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
Словесные методы	название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

Практические методы	выполнение движений (совместно - распределенное, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

*Средства для реализации Программы***,** представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудийные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.
- Средства, используемые для развития следующих видов деятельности детей:
- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);
- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое);
- игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и другое);
- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое);
- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и другое).

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО *включает*:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

К основным формам организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников в ДОО относятся:

- утренняя зарядка: традиционная, игрового характера, оздоровительный бег, комплекс музыкально - ритмических упражнений;
- Физкультурные занятия: классические, игровые, сюжетные, с элементами аэробики, интегрированные, тренировочного типа, контрольно-проверочные;
- физминутки;
- подвижные игры, физические упражнения на прогулке;
- гимнастика после сна: игрового характера, комплекс упражнений, самомассаж, ходьба по массажным дорожкам;
- самостоятельная двигательная активность;
- физкультурные праздники, спортивные развлечения, недели здоровья;
- здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж, релаксация;
- закаливание.

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребенка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики.

На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям:

- Культурные практики на основе инициатив самих детей.
- Культурные практики, инициируемые, организуемые и направляемые взрослыми

Выбор культурных практик направлен на обогащение культурного опыта, самостоятельности поведения и деятельности, позитивной социализации и индивидуализации дошкольников.

Культурные практики	*Особенности образовательной деятельности разной деятельности и культурных практик*
Игры с правилами	Центральной характеристикой игры с правилами является сопоставление действий играющих. Такая игра всегда носит совместный характер, содержит общие для всех правила и ряд последовательных циклов. Развивающее значение игры с правилами заключается в становлении у ребенка нормативной регуляции поведения, в развитии мотивации достижения и стремления к волевому усилию.
Физическая культура	Основной целью является развитие у ребенка потребности в движении. Развитие общих физических качеств (мышечной силы, ловкости, выносливости, координации движений), совершенствование основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья) и ориентировки в пространстве осуществляется посредством участия в различных играх на физическую компетенцию.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка исследовать, играть, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

В *младшем дошкольном возрасте* начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Инструктор по физической культуре поощряет познавательную

активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.

Инструктор по физической культуре при выполнении физических упражнений детьми помогает малышам через мимику, жесты и позы увидеть проявление яркого эмоционального персонажа (животных). Своим одобрением и примером поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка на физкультурных занятиях организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

Средняя группа

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того, как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает.

Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

Старшая и подготовительная к школе группа

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений,

вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом педагог использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

2.5. Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДОО

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

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом, старший воспитатель обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

2.6. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся

Главными *целями* взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

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

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных *задач*:

- информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей

дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

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

Аналитическое направление	Реализуется через: – опросы; – анкетирование; – педагогические беседы с родителями (законными представителями); – дни (недели) открытых дверей.
Коммуникативно-деятельностное направление	Реализуется через: – общие родительские собрания; – групповые родительские собрания; – беседы, консультации (по запросам родителей или по плану индивидуальной работы с родителями); – досуговые формы – совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и т.д.;
Информационное направление	– информационные стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); – сайт ДОУ и социальные группы в сети Интернет; – фото и видео материалы спортивных праздников, досугов; – открытые занятия.

План работы с родителями в рамках ОО «Физическое развитие»
на 2023 - 2024 учебный год

Период	Мероприятия	Отметка об исполнении
Сентябрь	– Индивидуальные консультации (для всех возрастных групп) – Групповые родительские собрания «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год» – Публикация фотографий в закрытых групповых сообществах «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»	
Октябрь	– Неделя здоровья в ДОО – Консультация «Закаливание и оздоровление ребёнка в домашних условиях» (информационный	

	стенд) – Анкетирование «Физическое воспитание в семье»	
Ноябрь	– Ознакомление родителей с литературой по вопросам физического развития и здоровья детей дошкольного возраста «Физкульт-Ура!» – Спортивный досуг ко Дню Матери «Вместе с мамой веселее!»	
Декабрь	– Памятка «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей» (групповые сообщества ВКонтакте) – «Зимние игры и упражнения» – Публикация фотографий в закрытых групповых сообществах «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»	
Январь	– Мастерская «Умелые ручки» - изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия – Онлайн-консультация «Безопасность в двигательной деятельности» (групповые сообщества ВКонтакте)	
Февраль	– Спортивный досуг ко Дню Защитника Отечества.	
Март	– Консультация «Спортивный уголок дома» – Фотовыставка «Мой спортивный уголок дома» – Публикация фотографий в закрытых групповых сообществах «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» –	
Апрель	– Неделя здоровья в ДОО. Флешмоб онлайн «Утро начинается с зарядки»» (7 апреля – Всемирный день здоровья).	
Май	– «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» – Рекомендации на летний оздоровительный период	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);
4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;
11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в

соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;
16) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
17) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно – пространственная среда (далее – РППС) рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС ДОО создается ИФК для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития. Она строится на основе принципа соответствия анатомо-физиологическим особенностям обучающихся (соответствие росту, массе тела, размеру руки, дающей возможность захвата предмета).

Для выполнения этой задачи РППС:

– содержательно-насыщенная и динамичная;
– трансформируемая;
– полифункциональная;
– доступная;
– безопасная;
– эстетичная.

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

– физкультурный зал (количество – 1. Площадь – 69 кв.м.)
– физкультурные центры в групповых помещениях
– спортивная площадка на территории ДОО.

В спортивном зале проводятся занятия по физическому развитию, утренняя зарядка, спортивные праздники, досуги, консультации с родителями.

Оснащен спортивным игровым оборудованием: мягкие модули, мешочки с песком для метания, атрибуты для выполнения общеразвивающих упражнений, мячи разного размера, гимнастические палки, обручи, степ – платформы, шведская стенка, батуты и т.д.

Перечень спортивного оборудования и инвентаря в спортивном зале

Спортивное оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1.	Баскетбольные щиты	1
2.	Ворота для подлезания	6
3.	Гимнастическая лестница	2
4.	Гимнастическая скамейка	4
5.	Гимнастические маты	4
6.	Игровой парашют	1
7.	Канат	1
8.	Мягкие модули	25
9.	Наклонная доска	1
10.	Самокат	3
11.	Фит-болл	23

Спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1.	Гимнастическая палка	15
2.	Гимнастический обруч	20
3.	Кегли	20
4.	Конусы для разметки	8
5.	Кубики пластмассовые	10
6.	Мешок для метания	20
7.	Мяч 25 см	30
8.	Обруч	30
9.	Скакалка короткая	30
10.	Султанчик	25
11.	Флажок	10
12.	Диски	12

3.3. Модель планирования образовательной деятельности

Особенностью занятий является то, что здесь планомерно формируются новые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества в процессе оптимальной тренировки всех систем и функций организма.

Назначение физкультурных занятий состоит в том чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем организма, через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- удовлетворять биологическую потребность в движениях;
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать положительные эмоции, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

Требования к физкультурным занятиям:

- каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим и составлять систему;
- занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей;

– необходима строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки;
– предупреждение травматизма;
– следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Эффективность физкультурных занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, обучающих и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка и всестороннее развитие личности.

Структура физкультурного занятия

Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Трехчастная структура физкультурного занятия

Структура занятия	*Младшая группа*	*Средняя группа*	*Старшая группа*	*Подготовительная к школе группа*
Вводная часть Разминка	2 мин	3 мин	3 мин	4 мин
Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)	11 мин	15 мин	20 мин	23 мин
Заключительная часть	2 мин	2 мин	2 мин	3 мин

3.4. Учебный план

Целевой направленностью учебного плана является распределение занятий и объемов максимально допустимой образовательной нагрузки в соответствии с возрастными особенностями воспитанников для обеспечения качественного и систематического образования детей в рамках реализации образовательной программы дошкольного образования ДОУ.

Задачи учебного плана:

- Обеспечение целостности и единства воспитательно-образовательного процесса как основы повышения качества дошкольного образования.
- Реализация ФГОС ДО к содержанию и организации образовательного процесса.
- Регулирование объема образовательной нагрузки.

Возрастные группы	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия, не более	Общее время в неделю
Младшая группа (3 - 4 года)	3	15 мин.	45 мин.
Средняя группа (4 - 5 лет)	3	20 мин.	60 мин.
Старшая группа (5 - 6 лет)	3	25 мин.	75 мин.
Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)	3	30 мин.	90 мин.

3.5. Расписание занятий

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
09:00 – 09:15 гр. «Божьи коровки» **09.25 – 09.40** гр. «Солнышко» **09:50 - 10:15** гр. «Вишенки» **10:25 – 10:50** гр. «Осьминожки»	**09.00 – 09.20** гр. «Радуга» 09.30 – 09.45 гр. «Колобки» **09:55 – 10.20** гр. «Золотая рыбка» **10:30 – 10:55** гр. «Колокольчики»	**09:00 – 09.30** гр. «Звёздочки» **09:40 – 10:10** гр. «Вишенки» **10:20 – 10:50** гр. «Осьминожки»	**09:00 – 09:15** гр. «Ромашки» **09:25 – 09.40** гр. «Солнышко» **09.50 – 10.15** гр. «Пчёлки»	**09:00 – 09:20** гр. «Божьи коровки» **09:35 – 09.55** гр. «Радуга» **10:20 – 10:50** гр. «Звёздочки»
15:50 – 16.10 гр. «Ромашки»	**15.50 – 16.15** гр. «Пчёлки»	15.40 – 15.55 гр. «Колобки»	**15.50 – 16.20** гр. Колокольчики»	**15.50 – 16.15** гр. «Золотая рыбка»
Занятие на улице				
гр. «Звёздочки»	гр. «Божьи коровки» гр. «Солнышко» гр. «Ромашки»	гр. «Радуга» гр. «Колокольчики»	гр. «Золотая рыбка» гр. «Вишенки» гр. «Осьминожки»	гр. «Колобки» гр. «Пчёлки»

3.6. Расписание досугов по физической культуре (1 раз в месяц)

Недели	***Понедельник***	***Вторник***	***Среда***	***Четверг***	***Пятница***
1 неделя	гр. «Колобки	гр. «Солнышко»	гр. «Золотая рыбка»	гр. «Звездочки»	-
2 неделя	гр. «Радуга»	гр. «Вишенки»	гр. «Божьи коровки»	гр. «Осьминожки»	-
3 неделя	-	гр. «Ромашки»	гр. «Пчелки»	-	-
4 неделя	гр. «Колокольчики»	-	-		-

3.7. Режим двигательной активности

Форма организации двигательной деятельности	*Периодичность*	*Младшая группа*	*Средняя группа*	*Старшая группа*	*Подготовительная к школе группа*
Утренняя зарядка	ежедневно	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Занятие. Физическая культура.	3 раза в неделю согласно расписанию	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Занятие. Музыка	2 раза в неделю согласно расписанию	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Физкультминутки	ежедневно во время проведения занятий	2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
Динамическая пауза	ежедневно между занятиями	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Бодрящая гимнастика после сна	ежедневно	5 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Прогулка	Ежедневно, 2 раза	не менее 3 ч. в день			
Подвижные игры	ежедневно, утром и вечером	10 мин.	15 мин	20 мин.	20 мин.
Спортивные игры	целенаправленное обучение 1 раз в неделю на прогулке	-	10 мин.	15 мин.	20 мин.
Физкультурные упражнения на прогулке	ежедневно	8 мин.	10 мин.	12 мин.	15 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	ежедневно	8 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.			
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
День здоровья	1 раз в квартал				
Спортивный праздник	2 раза в год	-	20 мин	25 мин.	30 мин.

3.8. Материально – техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения воспитания.

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО.

ДОО оснащено полным набором оборудования для различных видов детской деятельности в помещении и на участке, игровыми площадками, озелененной территорией.

Перечень методических материалов

1. Образовательная программа ДОО;
2. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева «Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования От рождения до школы», М., Мозаика-Синтез, 2016;
3. Парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (Р.Б.Стеркина, О.Л.Князева, Н.Н.Авдеева);

Образовательная область «Физическое развитие»

- Т.Л. Богина «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». М.: Мозаика-синтез, 2006.
- В.Н.Зимонина «Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Владос», М.; 2002.
- М.М. Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании». М.: Олма-Пресс, 2000.
- «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском сад» /под ред. Т.С. Яковлевой/ М.: Школ! пресса, 2006.
- В.А. Доскин, Л.Г. Голубева «Растем здоровыми». М.: Просвещение, 2002.
- Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду». М.: Мозаика-синтез, 2004.
- Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». М.: Academia, 2001.
- М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду». М.: Мозаика-синтез, 2000.
- М.А. Рунова, А.В. Бутилова «Ознакомление с природой через движение». М.: Мозаика- синтез, 2006
- Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». М.: Владос, 2004
- Л.Д. Глазырина «Физическая культура в младшей группе детского сада». М.: Владос, 2005.
- Л.Д. Глазырина «Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
- Л.Д. Глазырина «Физическая культура в старшей группе детского сада». М.: Владос, 2005.
- Л.Д. Глазырина «Физическая культура в подготовительной группе детского сада». М.: Владос, 2005
- Л.Н. Сивачева «Физкультура - это радость». СПб: Детство-пресс; 2001.

- М.Д. Маханева «С физкультурой дружить - здоровым быть». М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- Н.С. Галицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». М.: Скрепторий, 2004.
- Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». М.: Владос, 2003.
- В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в детском саду». М.: Просвещение, 2003.
- Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». М.: Владос, 2002.
- Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет». М. Мозаика-Синтез, 2009.
- М.А.Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет». М. "Просвещение", 2006.

3.9. Федеральный календарный план воспитательной работы

План является единым для ДОО.

ДОО вправе наряду с Планом проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей.

Все мероприятия должны проводиться с учётом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО

Январь	27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста *(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).*
Февраль	2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве *(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно*); 8 февраля: День российской науки; 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля: Международный день родного языка; 23 февраля: День защитника Отечества.
Март	8 марта: Международный женский день; 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией *(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);* 27 марта: Всемирный день театра.
Апрель	12 апреля: День космонавтики
Май	1 мая: Праздник Весны и Труда; 9 мая: День Победы; 19 мая: День детских общественных организаций России; 24 мая: День славянской письменности и культуры.
Июнь	1 июня: День защиты детей; 6 июня: День русского языка;

	12 июня: День России; 22 июня: День памяти и скорби.
Июль	8 июля: День семьи, любви и верности
Август	12 августа: День физкультурника; 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации; 27 августа: День российского кино
Сентябрь	1 сентября: День знаний; 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом; 8 сентября: Международный день распространения грамотности; 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников
Октябрь	1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки; 4 октября: День защиты животных; 5 октября: День учителя; Третье воскресенье октября: День отца в России.
Ноябрь	4 ноября: День народного единства; 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России; Последнее воскресенье ноября: День матери в России; 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.
Декабрь	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов *(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно*); 5декабря: День добровольца (волонтера) в России; 8 декабря: Международный день художника; 12 декабря: День Героев Отечества; 12 декабря: День Конституции Российской Федерации; 31 екабря: Новый год

4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Календарный план воспитательной работы

Дата проведения мероприятия	*Направления воспитания*	*Мероприятия*	*Возрастные группы*	*Ответственные*	*Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в соответствии с ФОП ДО*
СЕНТЯБРЬ 2023					
	Патриотическое, познавательное направление	Праздник «Детский сад очень рад, вновь встречает он ребят» «День знаний»	3 – 7 лет	Старший воспитатель, Музыкальные руководители	**1 сентября** День знаний **3 сентября** День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом **8 сентября** Международный день распространения грамотности **27 сентября** День воспитателя и всех дошкольных работников
	Познавательное направление	Неделя безопасности «Азбука безопасности»	2 – 7 лет	Воспитатели	
		«День финансовой грамотности» *8 сентября*	5 – 7 лет	Воспитатели	
	Эстетическое, познавательное, трудовое направление	Выставка детских рисунков «Как я провёл лето»	5 – 7 лет	Воспитатели	
	Социальное направление	«Утро радостных встреч»	2 – 7 лет	Воспитатели	
		Месяц хорошего воспитания «Что такое хорошо и что такое плохо» «Правила поведения в детском саду» «Секреты дружбы»	3 – 7 лет	Воспитатели	
	Спортивно – оздоровительное, познавательное направление	Спортивное развлечение «Утро начинается с зарядки	3 – 7 лет	Инструктор по физической культуре	
	Познавательное, этико-эстетическое направление	Литературно-музыкальная гостиная «Ах, как хорошо, в садике живется» (ко Дню воспитателя и всех дошкольных работников)	4 – 7 лет	Музыкальные руководители Воспитатели	
		Сюжетно – ролевая игра «Детский сад»	2 – 4 года	Воспитатели	

ОКТЯБРЬ 2023					
	Патриотическое, познавательное, социальное направление	«День пожилого человека» (беседы, продуктивная деятельность) Выставка детских рисунков, фотовыставка «Бабушка рядышком с дедушкой»	4 – 7 лет 5 – 7 лет	Воспитатели Воспитатели	**1 октября** Международный день пожилых людей Международный день музыки **4 октября** День защиты животных **5 октября** День учителя **Третье воскресенье октября** День отца в России
	Познавательное, этико-эстетическое направление	Музыкальная гостиная «В мире музыки»	3 - 7 лет	Музыкальные руководители	
	Патриотическое, познавательное, социальное направление	Чтение сказок про животных, дидактические игры Экологический досуг «Берегите животных» Виртуальные экскурсии «В мире животных»	2 – 7 лет 5 – 7 лет 5 – 7 лет	Воспитатели	
	Патриотическое, познавательное, социальное направление	«День учителя» (беседы, игровые ситуации, сюжетно - ролевые игры)	5 – 7 лет	Воспитатели	
	Познавательное, этико-эстетическое направление	Праздничная игровая программы «А ну-ка, девочки» *11 октября – Всемирный день девочек*	4 – 7 лет	Музыкальные руководители	
	Познавательное, социальное, трудовое направление	Выставка семейных творческих работ ко Дню отца «Вместе с папой: творим, рисуем, мастерим» Фотоколлаж «Папа и я – лучшие друзья!»	2 – 7 лет	Воспитатели	
	Физическое и оздоровительное направление	Неделя здоровья «Растем здоровыми»	2 – 7 лет	Инструктор по физической культуре	
	Познавательное, этико-эстетическое, трудовое направление	Выставка совместного творчества детей и родителей «Осень в моём городе»	2 – 7 лет	Старший воспитатель воспитатели	
	Этико-эстетическое направление	Музыкальные праздники «Осенние истории»	2 – 7 лет	Музыкальные руководители	

				Воспитатели	
НОЯБРЬ 2023					
	Патриотическое, познавательное направление	Флешмоб «День народного единства»	4 – 7 лет	Воспитатели Музыкальные руководители	**4 ноября** День народного единства **8 ноября** День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России **Последнее воскресенье ноября** День матери в России **30 ноября** День Государственного герба Российской Федерации.
	Физическое и оздоровительное, познавательное направление	Спортивный досуг «Подвижные игры народов мира»	5 – 7 лет	Инструктор по физической культуре	
	Патриотическое, познавательное, этико-эстетическое направление	*3 ноября – День рождения С.Я.Маршака* Театрализованные представления «По сказкам С.Я.Маршака» Выставка детских работ «Герои сказок С.Я. Маршака» «Книжный мир С.Я.Маршака» (выставка книг)	2 – 7 лет 5 – 7 лет 2 – 7 лет	Музыкальные руководители Воспитатели Воспитатели	
	Познавательное, социальное направление	*12 ноября – Синичкин день* Краткосрочный экологический проект «Синичкин день»	4 – 7 лет	Воспитатели	
	Познавательное направление	*18 ноября – день рождения Деда Мороза*	2 – 7 лет	Воспитатели	
	Патриотическое, познавательное, социальное, физическое и оздоровительное направление	*26 ноября - День Матери в России* Выставка семейных творческих работ «Вместе с мамой: творим, рисуем, мастерим» Спортивный праздник «Вместе с мамой веселей» Фотоколлаж «Мама и я – лучшие друзья»	2 – 7 лет 5 – 7 лет 2 – 7 лет	Старший воспитатель Воспитатели Инструктор по физической культуре Воспитатели	
	Патриотическое, познавательное направление	Тематический день «День государственного герба Российской Федерации»	5 – 7 лет	Воспитатели	

ДЕКАБРЬ 2023					
	Социальное, познавательное направление	Этические беседы о добре, заботе, сочувствии к детям с ограниченными возможностями здоровья Просмотр и обсуждение мультфильма «Цветик - семицветик» (по мотивам сказки В. Катаева) Коллективная работа «Хоровод доброты» (аппликация из разноцветных ладошек)	5 - 7 лет 5 – 7 лет 4 - 7 лет	Воспитатели	**3 декабря** День неизвестного солдата Международный день инвалидов *(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)* **5 декабря** День добровольца (волонтера) в России **8 декабря** Международный день художника **12 декабря** День Героев Отечества **12 декабря** День Конституции Российской Федерации **31 декабря** Новый год
	Физическое и оздоровительное, познавательное направление	Спортивный досуг «Мы мороза не боимся, в играх с холодом сразимся!»	2 – 7 лет	Воспитатели Инструктор по физической культуре	
	Патриотическое, социальное, познавательное направление	Презентации «День героев Отечества» Беседы «Что такое Конституция», «Я гражданин России»	5 – 7 лет 6 – 7 лет	Воспитатели Воспитатели	
	Социальное, трудовое, этико-эстетическое направление	Выставка совместного творчества детей и родителей «Карнавал масок»	2 – 7 лет	Воспитатели	
	Патриотическое, социальное, познавательное, этико-эстетическое направление	Утренники «Новый год у ворот, он торопится, идет!»	2 – 7 лет	Старший воспитатель Воспитатели Музыкальные руководители	
	Познавательное, этико-эстетическое направление	«Весёлый друг детей – Э.Н.Успенский *22 декабря – день рождения Э.Н.Успенского*			

		Литературная гостиная «Успенские чтения» Развлечение «Путешествие по сказкам Э.Успенского» КВН (между группами) «Добрая страна Успения»	4 – 7 лет 2 – 7 лет 5 – 7 лет	Воспитатели Музыкальные руководители Воспитатели	
ЯНВАРЬ 2024					
	Патриотическое, социальное, познавательное направление	Тематические досуги «Страницы блокадного Ленинграда»	5 – 7 лет	Воспитатели	**27 января** День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста *(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).*
		Тематический день «Спасибо» *11 января* *Международный день «Спасибо»*	2 – 7 лет	Воспитатели	
	Патриотическое, этико-эстетическое направление	Развлечение «Прощание с ёлочкой»	2 – 7 лет	Музыкальные руководители	
	Физическое и оздоровительное, познавательное, трудовое направление	*3-е воскресенье января* *«Всемирный день снега и зимних видов спорта»* Спортивный праздник «Зимние забавы»	2 – 7 лет	Инструктор по физической культуре	
ФЕВРАЛЬ 2024					
	Социальное, познавательное направление	*8 февраля - День российской науки* Тематический день «Хочу всё знать!» «Путешествие в страну науки» Экспериментирование и исследовательская деятельность	2 – 4 года 5 – 7 лет	Воспитатели	**2 февраля** День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве *(рекомендуется включать в план*

	Патриотическое, познавательное направление	*10 февраля – День памяти А.С.Пушкина* Литературно – театральная гостиная «По сказкам А.С.Пушкина» Выставка книг, детских рисунков	2 – 7 лет	Музыкальные руководители	*воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно*) **8 февраля** День российской науки **15 февраля** День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества **21 февраля** Международный день родного языка **23 февраля** День защитника Отечества.
	Социальное, познавательное направление	*14 февраля - Международный день дарения книг* Акция «Подари книгу другу»	2 – 7 лет	Воспитатели	
	Патриотическое, физическое и оздоровительное, познавательное направление	Спортивный праздник совместно с родителями, посвящённый Дню Защитника Отечества.	5 – 7 лет	Инструктор по физической культуре	
МАРТ 2024					
	Патриотическое, социальное, этико-эстетическое направление	Праздничные мероприятия к Международному женскому дню. Выставка детских рисунков.	2 – 7 лет	Музыкальные руководители Воспитатели	**8 марта** Международный женский день **27 марта** Всемирный день театра
	Патриотическое, социальное, этико-эстетическое направление	«Широкая Масленица» 11.03.2024- 17.03.2024	2 – 7 лет	Музыкальные руководители Инструктор по физической культуре Воспитатели	
АПРЕЛЬ 2024					
	Физическое и оздоровительное, познавательное направление	Неделя здоровья. *7 апреля – Всемирный день здоровья.*	2 – 7 лет	Инструктор по физической культуре Воспитатели	**12 апреля** День космонавтики
	Познавательное направление	Экологический проект «День Земли» *22 апреля – Международный день Земли*	4 – 7 лет	Воспитатели	
	Познавательное направление	Неделя безопасности. Пожарная безопасность.	2 – 7 лет	Воспитатели	

		30 апреля – День пожарной охраны.			
МАЙ 2024					
	Патриотическое, этико-эстетическое направление	Тематический досуг «9 мая - День Победы»	5 – 7 лет	Музыкальные руководители Воспитатели	**1 мая** Праздник Весны и Труда **9 мая** День Победы **19 мая** День детских общественных организаций России **24 мая** День славянской письменности и культуры
	Познавательное, этико-эстетическое, физическое и оздоровительное направление	Праздничная игровая программа «А ну-ка, мальчики» *16 мая – Международный день мальчиков*	2 – 7 лет		
	Патриотическое, познавательное направление	Книжная выставка «Почитаем всей семьей» Рисунки на асфальте «Моя дружная семья» Квест-игры «1*5 мая – Международный день семьи.*	2 – 7 лет 5 – 7 лет	Воспитатели Воспитатели	
	Патриотическое, познавательное направление	Виртуальные экскурсии по музеям Санкт – Петербурга *18 мая – Международный день музеев.*	5 – 7 лет	Воспитатели	
	Патриотическое, познавательное, трудовое направление	Выставка совместного творчества детей и родителей ко Дню города Санкт – Петербурга «Люблю тебя, Петра творенье!»	2 – 7 лет	Старший воспитатель воспитатели	
	Этико-эстетическое направление	Выпускной праздник «До свидания, детский сад!»	6 – 7 лет	Музыкальные руководители Воспитатели	

Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста»
Р. Б. Стеркина, О. Л Князева, Н. Н. Авдеева

Старшая группа (5 – 6 лет)	**Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)**
Сентябрь. Тема «Азбука дорожного движения»	
Эстафета «Красный, жёлтый, зелёный» Музыкально-ритмические композиции «Колёсики», «Автомобили»	Эстафета «Красный, жёлтый, зелёный» Музыкально-ритмические композиции
Октябрь Тема: «Пожарная безопасность»	
Музыкально-ритмическая композиция «Пожарная машина» Эстафета «01, 02, 03»	Музыкально-ритмическая композиция «Пожарная машина» Эстафета «01, 02, 03» Спортивный досуг «Пожарные на учениях»
Ноябрь Тема: «Мамины помощники»	
Декабрь Тема: «Правила безопасного поведения в различных жизненных ситуациях»	
Спортивный досуг «Витя и странные человечки»	Спортивный досуг «Витя и странные человечки»
Январь Тема: «Здоровый образ жизни»	
Беседы, рассматривание иллюстраций, дидактические игры	Беседы, рассматривание иллюстраций, дидактические игры
Февраль Тема: «Осторожно! Электроприборы»	
Конкурсы, аттракционы, эстафеты	Конкурсы, аттракционы, эстафеты
Март Тема: «Осторожно, вирус!»»	
Комплексная экологическая игра с элементами спорта «Как победить грипп?»	Комплексная экологическая игра с элементами спорта «Как победить грипп?»
Апрель Тема: «Правильное питание»	
Игра-квест «Три шкатулки здоровья»	Игра - квест «Пять шкатулок здоровья»
Май Тема: «Безопасная прогулка в лес»	
Музыкально-спортивное развлечение «Мы в лесок пришли»	Музыкально-спортивное развлечение «Мы в лесок пришли»

5. Приложения к Программе по реализации ОО «Физическое развитие»

5.1. Проектирование образовательного процесса по физическому развитию

Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 3-4 лет

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Игровые упражнения
Сентябрь	Задачи: приучать детей действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки.					
	Обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Парами, взявшись за руки.	В заданном направлении. По кругу друг за другом.	С продвижением вперед (2-3м). На двух ногах на месте с произвольным движением рук.	Проползание на четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой. Проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой.	Катание мячей в определенном направлении. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд).	«Поезд» «По ровненькой дорожке» «Бегите к флажку»
Октябрь	Задачи: мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.					
	Обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Парами, взявшись за руки. По кругу друг за другом, держась за руки.	В заданном направлении. По кругу друг за другом.	С продвижением вперед (2-3м). Через линии (веревочки), поочередно через каждую. На двух ногах на месте с произвольным	Проползание на четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой. Подлезание под веревку (дугу) (высота 50см), не касаясь руками пола. Проползание в	Катание мячей в определенном направлении. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд).	«Птички и птенчики» «Птички в гнездышках» «К мишке в гости» «Бегите ко мне!»

			движением рук.	вертикально стоящий обруч, под дугой. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу.		
Ноябрь	Задачи: воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); обеспечивать закаливание организма детей.					
	По кругу друг за другом, держась за руки. С выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием).	В заданном направлении. По кругу друг за другом. Врассыпную.	С продвижением вперед (2-3м). Через линии (веревочки), поочередно через каждую. На двух ногах на месте с произвольным движением рук.	Проползание на четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой. Подлезание под веревку (дугу) (высота 50см), не касаясь руками пола. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу.	Катание мячей в определенном направлении. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2-3 раза подряд). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол.	«Птички в гнездышках» «Курочка-хохлатка» «Карусель»
Декабрь	Задачи: поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.					
	В заданном направлении. Сочетая ходьбу с движениями рук (вверх, в стороны, вперед).	По кругу (не держась за руки). С выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего,	На месте, в сочетании с различными движениями рук. С продвижением вперед до заданного	Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола.	Катание мячей друг другу из положения сидя на полу лицом друг к другу (под предметами, между предметами). Метание на дальность малого мяча правой и левой	«Лохматый пес» «Курочка-хохлатка» «Поймай комара»

		догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	ориентира.	Лазание по лесенке-дуге (лесенке-стремянке).	рукой (расстояние 2-3м). Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м). Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.	
Январь	Задачи: формировать у детей потребность в двигательной активности; приучать действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, а также в движении.					
	Сочетая ходьбу с движениями рук (вверх, в стороны, вперед). Со сменой направления по сигналу.	С выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Непрерывный в медленном темпе (50-60сек).	На месте, в сочетании с различными движениями рук. С продвижением вперед до заданного ориентира. На одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).	Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. Лазание по лесенке-дуге (лесенке-стремянке).	Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3м). Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м). Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см)	«Курочка-хохлатка» «Поймай комара» «Найди свое место)
Февраль	Задачи: продолжать развивать разнообразные виды движения; формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности.					

	Со сменой направления по сигналу. По гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой. По ребристой доске.	С выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Непрерывный в медленном темпе (50-60сек).	С продвижением вперед до заданного ориентира. Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую). На одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).	Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола. Лазание по лесенке-дуге (лесенке-стремянке).	Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м). Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля (2-3 раза подряд). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см)	«Лохматый пес» «Курочка-хохлатка» «Поймай комара» «Найди свое место) «Прокати в ворота»
Март	<u>Задачи:</u> формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; учить пользоваться физкультурным оборудованием; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.					
	По ребристой доске с перешагиванием через предметы. С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.	Догоняя катящиеся предметы. В быстром темпе (расстояние 10м)	В длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30см) В длину с места на расстояние не менее 40см.	Пролезание в обруч. Перелезание через бревно.	Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки). Бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м)	«Курочка-хохлатка» «Найди, что спрятано» «Воробышки и кот»
Апрель	<u>Задачи:</u> способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные виды движений; обеспечивать закаливание организма детей.					
	По ребристой доске с перешагиванием через предметы. С перешагиванием через рейки	Догоняя катящиеся предметы. В быстром темпе (расстояние 10м)	С высоты 15см на мат. Через предметы. В длину с места на	Пролезание в обруч. Перелезание через бревно. Лазанье по	Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки). Бросание мяча из-за головы.	«Найди, что спрятано» «Воробышки и кот»

	лестницы, положенной на пол. По наклонной доске (высота 30-35см)	По прямой и извилистой дорожке (длина 5м, ширина 25см)	расстояние не менее 40см.	гимнастической стенке (высота 1,5м)		«Мыши и кот» «Сбей кеглю» «Кто дальше бросит мешочек»
Май	Задачи: развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; приучать выполнять правила в игровых упражнениях; воспитывать интерес к физическим упражнениям.					
	С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. По наклонной доске (высота 30-35см) Медленное кружение в обе стороны.	В быстром темпе (расстояние 10м) По прямой и извилистой дорожке (длина 5м, ширина 25см)	С высоты 15см на мат. В длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30см) В длину с места на расстояние не менее 40см.	Пролезание в обруч. Перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5м)	Бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м) Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м)	«Найди, что спрятано» «Воробышки и кот» «Мыши и кот» «Сбей кеглю» «Кто дальше бросит мешочек»

Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 4 - 5 лет

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Игровые упражнения
Сентябрь	Задачи: способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков; продолжать работу по укреплению здоровья детей; проводить мероприятия по закаливанию организма, способствовать совершенствованию его функций.					
	В колонне по одному, по два. Змейкой (между предметами), врассыпную.	Широким шагом. На носках.	На месте на двух ногах. С продвижением вперед.	Ползание на четвереньках по прямой. Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	«Хитрая лиса» «Парный бег» «Удочка»
Октябрь	Задачи: развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентацию; учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой; формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.					
	С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). В чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направления. По доске, гимнастической скамейке, бревну.	На носках. В разных направлениях.	С продвижением вперед. Через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).	Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.	Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.	«Парный бег» «Удочка» «Сбей кеглю»
Ноябрь	Задачи: побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью; формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость); обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.					
	Змейкой (между	Широким шагом.	На месте на двух	Ползание на	Бросание мяча друг другу	«Хитрая лиса»

	предметами), врассыпную. С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). По линии, по веревке (диаметр 1,5-3см). По доске, гимнастической скамейке, бревну.	В разных направлениях. Бег в колонне (по одному, по двое).	ногах. С продвижением вперед. Через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).	четвереньках по прямой. Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.	снизу, из-за головы и ловля его. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.	«Удочка» «Сбей кеглю» «Эстафета парами»
Декабрь	<u>Задачи:</u> учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; развивать эмоциональную сферу ребенка; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.					
	По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Высоко поднимая колени. С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20-25см от пола.	На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. С обеганием предметов.	С поворотом вправо, влево, кругом. Через линию, через 4-5 линий поочередно.	Подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Мы веселые ребята» «Два мороза»

Январь	Задачи: развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости; обеспечивать закаливание организма детей.					
	По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Высоко поднимая колени. С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу). С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20-25см от пола.	На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. С обеганием предметов. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. С ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Через линию, через 4-5 линий поочередно. Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Мы веселые ребята» «Сделай меньше прыжков» «Два мороза» «Охотники и зайцы»
Февраль	Задачи: совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость; обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель; формировать правильную осанку.					
	По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове,	С обеганием предметов. Непрерывный бег в медленном темпе в течение	Через линию, через 4-5 линий поочередно. Ноги вместе – ноги врозь, на	Подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком. Ползание на четвереньках, опираясь	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Мы веселые ребята» «Сделай меньше прыжков»

	ставя ногу с носка, руки в стороны). Высоко поднимая колени. С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу). По наклонной доске вверх и вниз.	1-1,5 минуты. С ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	одной ноге (на правой и левой поочередно).	на стопы и ладони. По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Два мороза» «Охотники и зайцы» «Веселые соревнования»
Март	Задачи: продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов; способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.					
	Приставными шагами в стороны. Со сменой ведущего. С перешагиванием через набивные мячи.	С ловлей и увертыванием Змейкой (между предметами).	Через короткую скакалку. Через два-три предмета поочередно.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель.	«Сделай фигуру» «Совушка»
Апрель	Задачи: развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; 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); обеспечивать закаливание организма детей.					
	Со сменой ведущего. По наклонной гимнастической доске, сохраняя	Змейкой (между предметами). Челночный бег (3×10м).	Через короткую скакалку. С высоты.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель.	«Совушка» «Не оставайся на полу»

	равновесие. С перешагиванием через набивные мячи. Кружение в обе стороны (руки на поясе).	Бег на 20м.		Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками.	«Сбей кеглю» «Мяч водящему» «Догони мяч»
Май	<u>Задачи:</u> совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания); развивать координационные способности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений; закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.					
	По наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. С перешагиванием через набивные мячи. Кружение в обе стороны (руки на поясе).	Челночный бег (3×10м). Бег на 20м.	С высоты. В длину с места.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель. Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками.	«Не оставайся на полу» «Мяч водящему» «Сбор урожая»

Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 5 - 6 лет

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Игровые упражнения
Сентябрь	Задачи: способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.					
	На носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. С высоким подниманием колена (бедра).	Обычный, на носках. С высоким подниманием колена (бедра).	На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад).	На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. На четвереньках с переползанием через препятствия.	Прокатывание набивных мячей. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.	«Ловишки» «Не оставайся на полу» «Мышеловка»
Октябрь	Задачи: продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.					
	С высоким подниманием колена (бедра). Перекатом с пятки на носок.	С высоким подниманием колена (бедра). Мелким и широким шагом.	Разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад). На двух ногах продвигаясь вперед.	На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. На четвереньках с переползанием через препятствия. На четвереньках, толкая головой мяч.	Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно).	«Ловишки» «Мышеловка» «Охотники зайцы» «С кочки на кочку»

Ноябрь	Задачи: закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Совершенствовать умение прыгать в длину. Формировать у детей потребность в двигательной активности.					
	Перекатом с пятки на носок. Приставным шагом вправо и влево.	С высоким подниманием колена (бедра). Мелким и широким шагом. В колонне по одному, по двое.	На двух ногах продвигаясь вперед. На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте.	На четвереньках с переползанием через препятствия. На четвереньках, толкая головой мяч. По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.	Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно). Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками.	«Не оставайся на полу» «Всречные перебежки» «Сбей кеглю» «Попади в обруч» «С кочки на кочку» «Бездомный заяц»
Декабрь	Задачи: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.					
	В колонне по одному, по двое, по трое. Вдоль стен зала с поворотом.	Змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.	На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед. В высоту с места прямо и боком через предметы.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.	«Бездомный заяц» «Хитрая лиса» «С кочки на кочку» «Охотники и зайцы»
Январь	Задачи: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжков. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.					
	Вдоль стен зала с поворотом.	Непрерывный в течение 1,5-2 минут в	В высоту с места прямо и боком через предметы.	Перелезание через несколько предметов подряд.	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.	«Мы веселые ребята»

	С выполнением различных заданий воспитателя.	медленном темпе. В среднем темпе в чередовании с ходьбой.	На мягкое покрытие.	Пролезание в обруч разными способами.	Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)	«Два мороза» «Сделай меньше прыжков» «Охотники и зайцы» «Веселые соревнования»
Февраль	Задачи: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.					
	С выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по веревке.	Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. В среднем темпе в чередовании с ходьбой. Кружение парами, держась за руки.	На мягкое покрытие. С высоты в обозначенное место.	Пролезание в обруч разными способами. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.	Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед.	«Мы веселые ребята» «Два мороза» «Охотники и зайцы» «Удочка» «Веселые соревнования»
Март	Задачи: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.					
	По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	Челночный. По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком,	В длину с места. В длину, в высоту с разбега.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Перелезание с одного пролета гимнастической	Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов. Метание малого мяча на дальность.	«Попади в обруч» «Веселые соревнования» «Мышеловка»

	По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком с песком на голове.	приставным шагом).		стенки на другой.		«Мы веселые ребята» «Школа мяча»
Апрель	Задачи: поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. Обеспечивать закаливание организма детей.					
	По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).	По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом). На скорость (20м)	В длину, в высоту с разбега. Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	«Мышеловка» «Школа мяча» «Встречные перебежки» «Бездомный заяц»
Май	Задачи: продолжать формировать правильную осанку, умение осознано выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.					
	По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). По узкой рейке гимнастической скамейки.	По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом). На скорость (20м) На скорость (30м)	Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель.	«Школа мяча» «Мяч водящему» «Встречные перебежки» «Пустое место» «Эстафета парами» «Дорожка препятствий»

Перспективное планирование основных видов движений и игровых упражнений детей 6 – 7 лет

Месяц	Ходьба	Бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Игровые упражнения
Сентябрь	Задачи: способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.					
	На носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. С высоким подниманием колена (бедра).	Обычный, на носках. С высоким подниманием колена (бедра).	На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад).	На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. На четвереньках с переползанием через препятствия.	Прокатывание набивных мячей. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.	«Ловишки» «Не оставайся на полу» «Мышеловка»
Октябрь	Задачи: продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.					
	С высоким подниманием колена (бедра). Перекатом с пятки на носок.	С высоким подниманием колена (бедра). Мелким и широким шагом.	Разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад). На двух ногах продвигаясь вперед.	На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. На четвереньках с переползанием через препятствия. На четвереньках, толкая головой мяч.	Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно).	«Ловишки» «Мышеловка» «Охотники зайцы» «С кочки на кочку»
Ноябрь	Задачи: закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Совершенствовать умение прыгать в длину. Формировать у детей потребность в двигательной активности.					

	Перекатом с пятки на носок. Приставным шагом вправо и влево.	С высоким подниманием колена (бедра). Мелким и широким шагом. В колонне по одному, по двое.	На двух ногах продвигаясь вперед. На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте.	На четвереньках с переползанием через препятствия. На четвереньках, толкая головой мяч. По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.	Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно). Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками.	«Не оставайся на полу» «Всречные перебежки» «Сбей кеглю» «Попади в обруч» «С кочки на кочку» «Бездомный заяц»
Декабрь	Задачи: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.					
	В колонне по одному, по двое, по трое. Вдоль стен зала с поворотом.	Змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.	На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед. В высоту с места прямо и боком через предметы.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.	«Бездомный заяц» «Хитрая лиса» «С кочки на кочку» «Охотники и зайцы»
Январь	Задачи: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжков. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.					
	Вдоль стен зала с поворотом. С выполнением различных заданий	Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.	В высоту с места прямо и боком через предметы. На мягкое	Перелезание через несколько предметов подряд. Пролезание в обруч	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. Перебрасывание мяча	«Мы веселые ребята» «Два мороза»

	воспитателя.	В среднем темпе в чередовании с ходьбой.	покрытие.	разными способами.	различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)	«Сделай меньше прыжков» «Охотники и зайцы» «Веселые соревнования»
Февраль	Задачи: развивать самостоятельность, творческие способности. Формировать выразительность и грациозность движений. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу и творчество. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.					
	С выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по веревке.	Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. В среднем темпе в чередовании с ходьбой. Кружение парами, держась за руки.	На мягкое покрытие. С высоты в обозначенное место.	Пролезание в обруч разными способами. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.	Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед.	«Мы веселые ребята» «Два мороза» «Охотники и зайцы» «Удочка» «Веселые соревнования»
Март	Задачи: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Способствовать закаливанию организма.					
	По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. По гимнастической скамейке боком	Челночный. По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом).	В длину с места. В длину, в высоту с разбега.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов. Метание малого мяча на дальность.	«Попади в обруч» «Веселые соревнования» «Мышеловка» «Мы веселые

	(приставным шагом) с мешочком с песком на голове.					ребята» «Школа мяча»
Апрель	Задачи: поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. Обеспечивать закаливание организма детей.					
	По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).	По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом). На скорость (20м)	В длину, в высоту с разбега. Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	«Мышеловка» «Школа мяча» «Встречные перебежки» «Бездомный заяц»
Май	Задачи: продолжать формировать правильную осанку, умение осознано выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.					
	По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). По узкой рейке гимнастической скамейки.	По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом). На скорость (20м) На скорость (30м)	Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель.	«Школа мяча» «Мяч водящему» «Встречные перебежки» «Пустое место» «Эстафета парами» «Дорожка препятствий»