муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка- детский сад № 79» города Ставрополя

Принято:
Педагогическим советом
МБДОУ ЦРР д/с № 79
Протокол №___1__
от «__31__»_____08____2023 г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ д/с № 79
Н.Е. Пескова
Приказ №_010 -ОД___
от «31»_____08_____2023г.

Пескова Нонна Евгеньевна

Рабочая программа воспитателя по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
на основе образовательной программы дошкольного образования
МБДОУ ЦРР № 79города Ставрополя с учетом Федеральной образовательной программы.

Подготовила: воспитатели
по физической культуре
И.Е.Макарова

Ставрополь, 2023

1	**I. Целевой раздел**	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	8
1.4	Возрастные особенности воспитанников 3 - 4 г о д а , 4-5 лет, 5-6 лет, 6-8 лет	9
1.5	Планируемые результаты освоения программы: целевые ориентиры образовательного процесса	11
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
1.6	Система педагогической диагностики достижения планируемых результатов освоения Программы	18
2	**II. Содержательный раздел**	
2.1	Учебный план реализации Программы в образовательной области «Физическое развитие»	22
2.2	Содержание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста	24
2.3	Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию во второй младшей группе.	27
2.4	Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию во второй младшей группе на 2023 – 2024 учебный год.	31
2.5	Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.	40
2.6	Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе на 2023 – 2024 учебный год.	44
2.7	Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.	53
2.8	Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе на 2023 – 2024 учебный год.	59
2.9	Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.	68
2.10	Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе на 2023 – 2024 учебный год.	72
2.11	Воспитание детей в сфере личностного развития через реализацию программы Воспитания. Модули.	85
2.12	Перспективный план мероприятий по работе с родителями по физическому развитию на 2023-2024 учебный год.	104
	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений.	
2.13	Региональный компонент	112
2.14	Коррекционная работа с детьми, детьми – инвалидами.	113
3	**III.Организационный раздел**	
3.1	Программно-методический обеспечение.	118
3.2	Основное физкультурное оборудование и инвентарь, технические средства.	119
3.3	Паспорт спортивного зала.	120
	Особенности организации образовательного процесса	
	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	
3.4	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	123
3.5	Организация двигательного режима в ДОУ	126
3.6	Расписания занятий воспитателей по физической культуре	128
3.7	Циклограммы деятельности воспитателей по физической культуре на 2023 -2024 уч. год	130
3.8	План спортивных мероприятий с детьми по физической культуре на 2023-	139

	2024 уч. год	
3.9	План работы с педагогами на 2023 – 2024 учебный год	143
3.10	Список литературы	145
3.11	Приложение 1	146

I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые основы разработки рабочей программы область «физическое развитие»

Рабочая программа воспитателя по физической культуре разработана на основе программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 79 города Ставрополя разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС) и с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП)

- с использованием УМК «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.
- с использованием технологии и методологических разработок Л.И. Пензулаевой.
- с использованием технологии Э.Я. Степаненковой
- с использованием технологии С.Ю. Федоровой

Актуальность заключается в том, что содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей первой младшей группы.

Новизна данной рабочей учебной программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Задачи, содержание, объём образовательной области «Физическое развитие», основные результаты освоения Программы, подходы и принципы построения образовательного процесса отражают целевые и ценностные ориентиры семьи, общества и государства Российской Федерации в сфере дошкольного образования и являются обязательными составляющими реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования.

Рабочая программа педагога дошкольного учреждения разрабатывается в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Конвенция о правах ребёнка ООН.
- Конституция Российской Федерации
- Закон об образовании - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Гигиенические нормативы - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

- Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Устав МБДОУ ЦРР д/с № 79 г. Ставрополя.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физкультурно-оздоровительному, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.
Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано, в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами,
отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

1.2. Цели и задачи реализации программы.

В соответствии с федеральной программой, федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и основной образовательной программой нашего дошкольного учреждения (далее - ООП) целью МБДОУ д/с № 85 является обеспечение полноценного и радостного проживания детьми периода детства, как уникального периода развития и формирования личности ребенка, через поддержку естественных процессов развития, воспитания и обучения. Исходя из этого, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях, формируется общая **цель воспитания** в МБДОУ ЦРР д/с № 79

- Создание условий для самоопределения и социализации детей дошкольного возраста на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. А также, в соответствии с ФОП - всестороннее развитие и воспитание ребенка в период дошкольного детства на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Общие задачи программы:

- Обеспечение здоровья ребенка посредством развития его дыхательной, сердечно сосудистой, нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;

- Развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимальных двигательных стереотипов статики и динамики основных форм движений (ходьбы, бега, прыжков, ползании, лазании);

- Содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, точности, координации) через укрепление мышечного корсета, сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекции нарушений физического развития ребенка;

- Активизировать мотивацию родителей по ЗОЖ посредством использования разнообразных форм, оздоровительно-профилактических технологий, адекватных функциональным возможностям каждого ребенка.

На каждом занятии по физической культуре решается комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Оздоровительные задачи. Конкретизируются с учетом особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- развитие свода стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- развитие крупных и мелких групп мышц;
- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- развитие подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких; - тренировка механизмов терморегуляции.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий.

Образовательные задачи:

1. формирование двигательных умений и навыков;
2. развитие психофизических качеств (таких как, сила, гибкость, выносливость, ловкость); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний и физических упражнений, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз), знания о выполнении движений, о спортивных упражнениях и играх; познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также свое тело.

Воспитательные задачи. В процессе физического воспитания у детей формируются основы физической культуры:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- грациозность, пластичность, выразительность движений;
- навыки самоорганизации, взаимопомощь;
- гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст - решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из **трех частей**:

вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полу ролевой принцип подбора движений. Не традиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования

В новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное: на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка; обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование; содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятие на тренажерах.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности.

В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %). Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Триаду здоровья составляют **рациональный режим, закаливание и движение**. Для обеспечения воспитания здорового ребенка, работа в ДОУ должна строиться в следующих направлениях:

-создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;

-повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;

-комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;

-воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ДОУ созданы условия организации предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию воспитанников.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и Федеральной программой дошкольного образования:

- ✓ полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения(амплификации) детского развития;
- ✓ индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- ✓ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✓ поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ партнерство с семьей;
- ✓ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи,общества и государства;
- ✓ формирование познавательных интересов и познавательных действийребенка в различных видах деятельности;
- ✓ возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методоввозрасту и особенностям развития);
- ✓ учёт этнокультурной ситуации развития детей.

обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

В соответствии со Стандартом, Федеральной образовательной программой дошкольного образования наша программа построена на следующих принципах:

***принцип учёта ведущей деятельности*:** Федеральная программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: Федеральная программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

принцип интеграции и единства обучения и воспитания:

принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: Федеральная программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

принцип сотрудничества с семьей: реализация Федеральной программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред

физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

2 младшая группа (3 – 4 года)

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см., масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована производительность движений.

Средняя группа (4 – 5 лет).

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становиться в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результату движения, правильности его выполнении, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влияние постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий к проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребенка становиться все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На шестом году жизни ребенка его движения становиться все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становиться в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результату движения, правильности его выполнении, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влияние постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий к проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Подготовительная группа (6–7 лет).

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать

поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры:

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими.
- владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов, игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

В соответствии с ФГОС и ФОП дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.);
- воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

А также:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Портрет ребенка дошкольного возраста (к 8-ми годам)

Направление воспитания	Ценности	Показатели
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий ценности семьи и общества; правдивый, искренний; способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку; проявляющий зачатки чувства долга: ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Освоивший основы речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослымии сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Знания	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом; проявляющий активность, самостоятельность, субъектную инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании; обладающий первичной картиной мира наоснове традиционных ценностей российского общества.
Физическое и оздоровительное	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности; проявляющий трудолюбие и субъектность при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.

Этико-эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках,искусстве; стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности; обладающий зачатками художественно-эстетического вкуса.

Планируемые результаты:

3 – 4 лет (вторая младшая группа)

- Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе.
- С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.

4 – 5 лет (средняя группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: - знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище; - знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.
-

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях; - умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет (старшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

-знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате; - участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; - проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет (подготовительная к школе группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: - имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

1.6. Система педагогической диагностики достижения планируемых результатов освоения программы.

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

Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы, обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей, включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Методы проведения мониторинга:

Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой: Стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов.

Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Выявляет то, что ребенок знает и может делать, а не то, как его результаты соотносятся с результатами других тестируемых, т.е. тип тестов, предназначенных для определения уровня обученности относительно некоторого критерия, а не относительно групповых норм;

Скрининг - тесты - это простой диагностический тест, применяющийся для исследования большого количества людей с целью выявления лиц с высокой вероятностью наличия у них какого-либо заболевания.

При организации мониторинга в рабочей программе учитываются: установления первоначального контакта проводится диагностическое интервью, которое может казаться любой сферы. Привлечение ребенка к 10 сотрудничеству; (свободные, неуправляемые высказывания ребенка; общие вопросы типа «Ты можешь мне рассказать что-нибудь о спортивных играх?», «Расскажи мне, какие ты любишь виды спорта?» и т.п.); подробное исследование; попытка ослабить напряжение и заключение с выражением признательности ребенку. Во время диагностического интервью обращение педагога к ребенку только по имени.
Диагностическое интервью не является длительным и скучным. Так же при организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: Мониторинг образовательного процесса; Мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка. С помощью средств мониторинга

образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Мониторинговые показатели:

 Высокий уровень эффективности педагогических воздействий.
Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.

 Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

 Низкий уровень. Выполняет упражнения при помощи взрослого, упражнения выполняются относительно более качественно. Движения выполняет неуверенно.

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

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

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

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

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

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров.

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

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м) На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на

расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.
Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11. 2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Цель: оценить выносливость при беге.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.
Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах
.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики девочки	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
6 лет	мальчики девочки	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
7 лет	мальчики девочки	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель**:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёх кратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.
Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план реализации Программы в образовательной области «Физическое развитие»

Учебный план составлен в соответствии с Образовательной программой ДОУ, федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом Федеральной Образовательной Программой 2023 года с использованием УМК под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. Издание шестое – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – с.336, а также на основе технологии Л.И. Пензулаевой, Э.Я. Степаненковой, С.Ю. Федоровой

Содержание рабочей программы воспитания Учреждения обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности:

- игровая;
- коммуникативная;
- познавательно-исследовательская;
- восприятие художественной литературы и фольклора;
- самообслуживание и элементарный бытовой труд;
- конструирование из разного материала;
- изобразительная;
- музыкальная;
- двигательная

и охватывает следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Дошкольное образование - процесс непрерывный (ежеминутный) и реализуемый во всех режимных моментах (повседневная бытовая деятельность, игры, занятия, прогулки и т.д.). В соответствии со спецификой работы Учреждения, воспитанники пребывают в Учреждении на протяжении 12 часов. Именно поэтому воспитательный процесс осуществляется постоянно, выполняя поставленные задачи рабочей программы воспитания. Процесс воспитания - это процесс формирования морального сознания, нравственных чувств и привычек, нравственного поведения с первых лет жизни ребенка.

Дошкольный возраст - это период начального становления личности. К семи годам уже четко прослеживается направленность личности ребенка, как показатель уровня его нравственного развития.

Следует помнить, что воспитание - это процесс двусторонний. С одной стороны, он предполагает активное педагогическое воздействие на детей со стороны взрослых, с другой - активность детей, которая проявляется в их поступках, чувствах и отношениях. Поэтому, реализуя определённое содержание, используя различные методы нравственного воздействия, педагог внимательно анализирует результаты проделанной работы, достижения своих воспитанников.

Ядро нравственности составляют нормы и правила поведения. Любовь к Родине, добросовестный труд - это неотъемлемые элементы сознания, чувств, поведения и взаимоотношений.

Реализация цели и задач данной Программы осуществляется в рамках нескольких направлений воспитательной работы Учреждения, формирование которых в совокупности обеспечит полноценное и гармоничное развитие личности детей от 3 до 8 лет:

- Формирование личности ребенка, нравственное воспитание, развитие общения.
- Формирование уважительного отношения к истории своей страны и любви к Родине.
- Формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и обществу.
- Формирование позитивных установок к труду и творчеству.
- Формирование основ экологического сознания.
- Формирование основ безопасности.

В каждом из перечисленных направлений воспитания существуют свои подразделы, которые тесно взаимосвязаны между собой и обеспечивают интеграцию воспитательной деятельности во все образовательные области и во все виды детской деятельности в образовательном процессе, согласно ООП Учреждения.

Таблица №1

	Непосредственная образовательная деятельность (ООД)		Физкультурные развлечения (досуги)	
	продолжительность	количество в неделю	продолжительность	количество в месяц
2 младшая группа	15 мин	3	15-20	1
Средняя группа	20 мин	3	20-25	1
Старшая группа	25 мин	3	25-30	1
Подготовительная группа	30 мин	3	30-35	1

Содержание Программы обеспечивает всестороннее физическое развитие личности, в образовательной области «Физическое развитие» и интегрирует со всеми образовательными областями: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

2.2. Содержание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста.

Структура организации образовательного процесса

Занятия по физическому развитию для детей от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят согласно температурному режиму, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, обуви, соответствующей погодным условиям.

Виды занятий.

Таблица № 2

Игровые занятия	Традиционные занятия	Музыкально-ритмическая гимнастика
Сюжетно-игровые занятия	ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ	Прогулки-
Занятия, построенные на танцевальном материале		Занятия по типу круговой тренировки
	Самостоятельные занятия	

Способы организации детей на занятиях.

1. Фронтальный.
2. Групповой.
3. Индивидуальный (поточный).

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие инструктора, воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание.

После того как дети выполнят задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а инструктор проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

По мере освоения техники – ОВД выполняются потоком. Особую разновидность поточного способа представляет круговое («станционное») выполнение упражнений. На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

Дозировки на образовательную деятельность по физической культуре в дошкольных группах

Таблица №3

	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный возраст
Вводная часть	2-3 мин	3-4 мин	4-5 мин	5-6 мин
Ходьба с заданиями	10 сек	10-15 сек	15-20 сек	20-25 сек
ОРУ	5-6 упражнений по 5-6 раз	6-7 упражнений по 6-7 раз	6-8 упражнений по 5-8 раз	7-8 упражнений по 6-8 раз
Прыжки	10-15 прыжков по 2-3 раза	20 прыжков по 2-3 раза	30-40 прыжков по 2-3 раза	30-40 прыжков по 2-3 раза
Бег чередовании с ходьбой	по 20 сек 2-3 раза	по 25 сек 2-3 раза	по 30-35 сек 2-3 раза	35-40 сек 2-3 раза
Непрерывный бег	50-60 сек	до 1,5 мин	в медленном темпе 2 мин	в медленном темпе до 2,5 мин

Планирование работы над основными видами движений (ОВД) в дошкольных группах

Таблица №4

Младшие и средние группы			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Равновесие **Ф**	Прыжки **Ф**	Метание **Ф**	Лазание **Ф**
Прыжки **З**	Метание **З**	Лазание **З**	Равновесие **З**
П/и с	П/и с бегом	П/и с	П/и с бегом
лазанием С	С	прыжками С	С

Старшие и подготовительные группы			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Равновесие **Ф**	Прыжки **Ф**	Метание **Ф**	Лазание **Ф**
Прыжки **З**	Метание **З**	Лазание **З**	Равновесие **З**
Метание **С**	Лазание **С**	Равновесие **С**	Прыжки **С**
П/и с лазанием	П/и с бегом	П/и с прыжками	П/и с бегом

Ф – формирование, **З** – закрепление, **С** – совершенствование.

2.3. Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию во второй младшей группе.

От 3 лет до 4 лет

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

оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;

развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;

формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;

обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;

активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

Интеграция области «Физическое развитие»	
Образовательная область	**Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса**
«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и

	упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире.
«Речевое развитие»	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы Прочитанных сказок, потешек. Чтение художественной литературы по теме «Здоровье» и все, что с ней взаимосвязано. Использование потешек, песенок, сказок для формирования необходимых умений и навыков по самообслуживанию
«Художественно-эстетическое развитие»	Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.) Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

«**Социально-коммуникативное развитие»**	Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора. Развивать активность детей в двигательной деятельности. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Знакомство детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Формировать представления о том, как следует одеваться по погоде. Знакомство с правилами поведения в природе (ядовитые растения, опасные животные и др.)

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне них. Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводиться утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут. Продолжать приучать детей участвовать в

совместных подвижных играх и физических упражнениях, упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Физическая культура.

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться

в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать

Содержание образовательной деятельности 3-4 года.

Педагогический работник продолжает обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учит выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

*Строевые упражнения***.** Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Ходьб*а**.** Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2-2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30-35 см).

Бег. Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

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

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

*Прыжки***.** Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка. Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.). Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

*Общеразвивающие упражнения***.** Педагогический работник учит детей выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Выполнение наклонов их положения стоя и сидя. Попеременное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе. Перевороты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной на один-два шага), приставным шагом прямо и боком. Имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.). Плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, например, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение в парах и др.

*Спортивные упражнения***.**

Катание на санках. Катание на санках друг друга, с невысокой горки.

Катание на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. Повороты на лыжах переступанием.

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

Плавание. Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Формирование основ здорового образа жизни***.** Педагогический работник поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками. Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности, соблюдения правил безопасности для здоровья.

2.4. Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию во второй младшей группе.

По технологии - Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 3 - 4 года. Методические рекомендации. Конспекты занятий» — Москва: Мозаика-Синтез, 2020 г. – 109 стр. Также используется технология С.Ю. Федоровой «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая младшая группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2017 – см. Приложение 1. Стр. 142 Программы

Сентябрь

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	№ 1 стр.24 Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади, сохраняя равновесие.
	№ 2 стр.25 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.
2	№ 3 стр. 27 Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
3	№ 3 стр. 27 повторение Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.
4	№ 4 стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение

		Л.И. Пензулаева	действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве; повторить упражнения с мячом.

Октябрь

Неделя		Занятия	Программные задачи
1		№ 5 стр.31 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в подлезании под шнур; развивать глазомер.
2		№ 6 стр. 32 Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
3		№ 7 стр.33 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
		На воздухе Л.И.	Закреплять игровые упражнения в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.

		Пензулаева	
4		№ 8 стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений на равновесие. Развивать глазомер в прокатывании мяча друг другу

Ноябрь

Неделя	**Занятия**		**Программные задачи**
1		№ 9 стр.38 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать координацию движений при лазании на четвереньках под дугу; равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры.
2		№ 10 стр.39 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе из обруча в обруч, развивая равновесие; учить приземляться на полусогнутые ноги.
3		№ 11 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

		На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с прыжками, учить приземляться на полусогнутые ноги.
4		№ 12 стр. 43 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать глазомер; развивать координацию движений в ползании.

Декабрь

Неделя	**Занятия**		**Программные задачи**
1		№ 13 стр.45 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. .
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в подлезании; равновесии
2		№ 14 стр.47 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
		На воздухе	Упражнять детей в равновесии; развивать

		Л.И. Пензулаева	глазомер в метании.
3		№ 15 стр. 49 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги; повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость и глазомер.
4		№ 16 стр.51 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесии при ходьбе по доске.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.

Январь

Неделя	**Занятия**		**Программные задачи**
1		№ 17 стр.53 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.

		На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ползании, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия.
2		№ 18 стр. 55 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки со скамейки; прокатывание мяча друг другу в прямом направлении.
3		№ 19 стр.56 Л.И. Пензулаева	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить в ползании, развивая координацию движений.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами.
4		№ 20 стр.59 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в лазании не касаясь руками пола; в катании мяча ворота друг другу.

Февраль

Неделя	**Занятия**	

			Программные задачи
1		№ 21 стр.62 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить подлезание, не касаясь руками пола; ходьбу на ограниченной поверхности
2		№ 22 стр.63 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
		На воздухе	Упражнять в прыжках с высоты с мягким приземлением; в равновесии.
3		№ 23 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки с продвижением вперёд; развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.
4		№ 24 стр. 67 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в умении группироваться в подлезании под дугу; повторить игровые упражнения с мячом.

Март

Неделя	Занятия		Программные задачи
1		№ 25 стр.69 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки на двух ногах; упражнять детей в метании предметов вдаль; в подлезании под шнур.
2		№ 26 стр.71 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; упражнять в ловкости и меткости.
3		№ 27 стр.73 Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять прыжки с высоты; повторить игры с мячом; игры с лазанием.
4		№ 28 стр.74	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

		Л.И. Пензулаева	
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в лазании; в развитии ловкости; закрепить прыжки на двух ногах.

Апрель

Неделя	Занятия	Программные задачи
1	№ 29 стр.77 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия; в перепрыгивании; в метании вдаль
2	№ 30 стр.78	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
3	№31 стр.80	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	На воздухе	Закреплять упражнения в прыжках; бросании мяча друг другу
4	№ 32 стр.82	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	На воздухе	Закреплять прыжки на двух ногах; ходьбу и бег по ограниченной опоре.

Май

Неделя	Занятия	Программные задачи
1	№ 33 стр.84	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая

		Л.И. Пензулаева	ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения с мячом.
2		№ 34 стр.86 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в прыжках.
3		№ 35 стр.87 Л.И. Пензулаева	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
		На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в метании предметов вдаль.
4		№ 36 стр.89 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить упражнения в равновесии.
		№ 36 Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в равновесии.

2.5. Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.

От 4 лет до 5 лет

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

учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;

активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;

формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

Интеграция области «Физическое развитие»	
Образовательная область	**Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса**
«Познавательное развитие»	Формирование здорового образа жизни, укрепление всех функциональных систем организма. Расширять представления о важности для здоровья движений. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление всех органов и систем организма. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем мире (имитация животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире.
«Речевое развитие»	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек. Проговаривание действий и названия упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой.
«Художественно - эстетическое развитие»	Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Совершенствовать навыки основных движений и выполнение простейших перестроений. Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.) Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение.

«Социально-коммуникативное развитие»	Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. Развивать умение выполнять индивидуальные поручения. Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. Развивать активность детей в двигательной деятельности. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх при использовании инвентарем.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

*Строевые упражнения***.** Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз

(ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег***.** Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15—20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40—60 м.

*Ползание, лазанье***.** Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

*Бросание, ловля, метание***.** Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5—10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. **П**едагогический работник учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

*Музыкально-ритмические движения***.** Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

Спортивные упражнения.

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

Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

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

Плавание. Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

*Формирование основ здорового образа жизни***.** Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

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

2.6. Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет, Мозаика – Синтез, Москва, 2020 – 156 стр.

Сентябрь

Неделя	Занятия	Программные задачи
1	Зан. 1 стр. 19 Зан. 2 стр. 21	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении.

	Зан. 3 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
2	Зан. 4 стр. 22 Зан. 5 стр. 24 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении верх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	Зан. 6 стр. 24 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
3	Зан. 7 стр.26 Зан. 8 стр.28 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
	Зан. 9 стр. 26 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
4	Зан. 10 стр.30 Зан. 11 стр.32 Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Зан. 12 стр.32	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая
	На воздухе Л.И. Пензулаева	ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

Октябрь

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	Зан. 13 стр.32 Зан. 14 стр.35 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с

		продвижением вперёд.
	Зан. 15 стр. 37 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
2	Зан. 16 стр. 38 Зан. 17 стр. 40 Л.И. Пензулаева	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
	Зан. 18 стр. 34 На воздухе Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
3	Зан. 19 стр.41 Зан. 20 стр. 43 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	Зан. 21 стр.43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.
4	Зан. 22 стр.44 Зан. 23 стр.46 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	Зан. 24 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

Ноябрь

Неделя	**Занятия**	**Програмные задачи**

1	Зан. 25 стр.49 Зан. 26 стр.50 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	Зан. 27 стр. 51 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.
2	Зан. 28 стр. 52 Зан. 29 стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	Зан. 30 стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
3	Зан. 31 стр.55 Зан. 32 стр.56 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	Зан. 33 стр.56 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
4	Зан. 34 стр.58 Зан. 35 стр.59 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	Зан. 36 стр.60 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

Декабрь

Неделя	Занятия	Программные задачи

1	Зан. 37 стр.62 Зан. 38 стр.63 Л.И. Пензулаева	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
	Зан. 39 стр.64 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
2	Зан. 40 стр. 65 Зан. 41 стр.67 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	Зан. 42 стр. 67 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе ступающим шагом, как на «лыжах».
3	Зан. 43 стр. 68 Зан. 44 стр. 70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	Зан. 45 стр. 71 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
4	Зан. 46 стр.72 Зан.47 стр. 74 Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.

Январь

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	Зан. 49 стр. 76 воздух Зан. 50 стр. 78	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в

		прыжках.
	Зан.51 стр.79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей передвигаться скользящим шагом на лыжах; повторить игровые упражнения.
2	Зан. 52 стр.79 Зан. 53 стр.80 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	Зан. 54 стр.81 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.
3	Зан. 55 стр.81 Зан. 56 стр.83 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	Зан. 57 стр.84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.
4	Зан. 58 стр.84 Зан. 59 стр.86 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	Зан. 60 стр.64 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить занятие № 21. Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.

Февраль

Неделя	Занятия	Программные задачи
1	Зан. 61 стр.88 Зан. 62 стр. 89 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
	Зан. 63 стр. 90 На воздухе	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках (санки при необходимости

	Л.И. Пензулаева	заменяем).
2	Зан. 64 стр.91 № 29 стр.68 Л.И. Пензулаева Зан.65 стр.92	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	Зан. 66 стр.69 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	Зан. 67стр. 93 № 32 стр.70 Л.И. Пензулаева Зан. 68 стр.95	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	Зан. 69 стр. 95 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в метании снежков на дальность.
4	Зан. 70 стр.96 Зан. 71 стр.97 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	Зан. 72 стр.98 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.

Март

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	Зан. 73 стр.99 Зан. 74 стр.101 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	Зан. 75 стр. 101 Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

2	Зан. 76 стр.102 Зан. 77 стр. 104 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
	Зан. 78 стр. 104 На воздухе Л.И. Пензулаева	упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
3	Зан. 79 стр.105 Зан. 80 стр. 107 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
	Зан. 81 стр. 107 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
4	Зан. 82 стр. 108 Зан. 83 стр.110 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
	Зан. 84 стр. 110 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Апрель

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	Зан. 85 стр.112 Зан. 86 стр. 114 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	Зан. 87 стр. 114 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.

2	Зан. 88 стр.115 Зан. 89 стр.117 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	Зан. 90 стр.117 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3	Зан. 91 стр.118 Зан. 92 стр. 120 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	Зан. 93 стр.120 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	Зан.94 стр. 121 Зан. 95 стр.123 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	Зан.96 стр. 123 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Май

Неделя	**Занятия**		**Программные задачи**
1		Зан.97 стр. 124 Зан. 98 стр. 126 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опора; повторить прыжки в длину с места.
		Зан.99 стр. 126 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

2		Зан.100 стр. 127 Зан. 101 стр. 129 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		Зан.102 стр.129 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3		Зан.103 стр. 130 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
		Зан. 104 стр.132 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять умени прыжки через короткую скакалку, е перестраиваться по ходу движения.
4		Зан. 105 стр. 132 Зан. 106 стр. 133 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
		Зан. 106 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

2.7. Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.

От 5 лет до 6 лет

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

развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);

обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;

развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;

воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих

Интеграция области «Физическое развитие»	
Образовательная область	**Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса**
«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире.
«Речевое развитие»	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.. Использование считалок, скороговорок и загадок во время ООД. Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой.
«Художественно-эстетическое развитие»	Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.). Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
«Социально-коммуникативное развитие»	Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Развивать активность детей в двигательной деятельности.

«Социально-коммуникативное развитие»	Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Продолжать работу по формированию доброжелательных отношений между детьми. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Участие детей в расстановке и уборке инвентаря. Развивать умение выполнять индивидуальные поручения. Воспитывать самостоятельность. Формировать ответственность за выполнение трудовых поручений. Привлекать детей к изготовлению пособий для занятий и самостоятельной деятельности. Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой.

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Содержание образовательной деятельности 5-6 лет

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относится к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образ жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздник и досуги.

*Строевые упражнения***.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ходьба и упражнение в равновесии***.** Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

Бег. Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), врассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны,

держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Спортивные упражнения***.** Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору. Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Скользить на груди. Плавание произвольным способом.

*Подвижные игры***.** Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», « Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные игры***.**

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

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 воспитателем.

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристкой прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
Учить спортивным играм и упражнениям.
Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

2.8. Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.

Сентябрь

Неделя	Занятия	Программные задачи
1	№ 1 Стр. 16	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по

		№ 2 Стр. 18 Л.И. Пензулаева	одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.
		№ 3 Стр. 19 На воздухе. Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2		№ 4 Стр. 21 №5 Стр.23 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
		№ 6 Стр. 23 На воздухе. . Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
3		№ 7 Стр. 25 № 8 Стр.27 Пензулаева Л.И.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.
		№ 9 Стр. 27 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
4		№ 10 Стр. 28 № 11 Стр.30 Л.И. Пензулаева	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
		№ 12 Стр. 31 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

Октябрь

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	№ 13 Стр. 33 № 14 Стр. 35 Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической

			скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
		№ 15 Стр. 35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
2		№ 16 Стр.36 № 17 Стр.39 Л.И. Пензулаева	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
		№ 18 Стр.39 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3		№ 19 Стр. 41 № 20 Стр.43 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
		№ 21 Стр.43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.
4		№ 22 Стр.44 № 23 Стр.45 Л.И. Пензулаева	Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
		№ 24 Стр.47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру « Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»

Ноябрь

Неделя	Занятия	Программные задачи
1	№ 25 стр. 49 № 26 стр. 41	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая

		Л.И. Пензулаева	координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.
		№ 27 стр. 41 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
2		№ 28 стр. 42 №29 стр. 43 Л.И. Пензулаева	Упражнятьвходьбесизменением направления, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
		№ 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
3		№ 31 стр. 44 № 32 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
		№ 33 стр. 45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4		№ 34 стр. 46 № 35 стр. 47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.
		№ 36 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

Декабрь

Неделя	**Занятия**		**Программные задачи**
1		№1 Стр.48 №2 Стр.49 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением

			устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
		№3 Стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность.
2		№4 Стр.51 №5 Стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.
		№6 Стр.52 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель.
3		№7 Стр.53 №8 Стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
		№9 Стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием.
4		№ 10 Стр.55 №11 Стр.57 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
		№ 12 Стр. 57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить передвижение на «лыжах» скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

Январь

Неделя	**Занятия**		**Программные задачи**
1		№ 13 Стр. 59 №14 Стр. 60	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать

		Л.И. Пензулаева	формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.
		№15 Стр.61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжить учить детей передвигаться по учебной «лыжне»; повторить игровые упражнения.
2		№ 16 Стр.61 № 17 Стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
		№18 Стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
3		№ 19 Стр. 63 №20 Стр. 64 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.
		№21 Стр. 65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность.
4		№22 Стр. 65 №23 Стр.66 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу'; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
		№24 Стр.66 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить повороты на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Февраль

Неделя	**Занятия**		**Программные задачи**
1		№25 Стр.68 № 26 Стр. 69	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1

	Л.И. Пензулаева	минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	№ 27 Стр. 69 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты на «лыжах», игровые упражнения с шайбой.
2	№28 Стр.70 №29 Стр.71 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	№ 30 Стр. 71 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	№31 Стр.71 № 32 Стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
	№33 Стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность.
4	№ 34 Стр. 73 №35 Стр.74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках.
	№ 36 Стр. 75 На воздухе Л.И. Пензулаева	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.

Март

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	№ 1 стр. 76	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с

		№ 2 стр.77 Л.И.Пензулаева	поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком наголове; упражнять в прыжкахи перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
		№ 3 стр. 78 На воздухе Л.И.Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
2		№ 4 стр. 79 № 5 стр. 80 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
		№ 6 стр.80 На воздухе Л.И.Пензулаева	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
3		№ 7 стр. 81 №8 стр. 82 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
		№ 9 стр.83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
4		№ 10 стр.83 № 11 стр.84 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
		№12 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

Апрель

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	№ 13 стр.86 № 14 стр.87	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе

		Л.И. Пензулаева	по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
		№ 15 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом « Ловишки - перебежки» Эстафету с большим мячом.
2		№ 16 стр.88 № 17 стр.89 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
		№ 18 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
3		№ 19 стр.89 № 20 стр.91 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
		№ 21 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
4		№ 22 стр.91 № 23 стр.93 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
		№ 24 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

Май

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	№ 25 стр.94 № 26 стр.95 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.

		№ 27 стр. 96 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
2		№ 28 стр. 96 № 29 стр. 97 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
		№ 30 стр. 97 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
3		№31стр.98 № 32 стр.99 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.
		№ 33 стр.99 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
4		№ 34 стр.100 №35 стр.101 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
		№36 стр.101 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.
		№ 36 стр. 123 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.

2.9. Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.

От 6 лет до 7 лет

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

развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;

развивать двигательное творчество;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;

воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;

расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Интеграция области «Физическое развитие»	
Образовательная область	**Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса**
«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире.
«Речевое развитие»	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.. Использование считалок, скороговорок и загадок во время ООД. Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой.
«Художественно-эстетическое развитие»	Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и

	пр.). Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
«Социально-коммуникативное развитие»	Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Развивать активность детей в двигательной деятельности. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Продолжать работу по формированию доброжелательных отношений между детьми. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Участие детей в расстановке и уборке инвентаря. Развивать умение выполнять индивидуальные поручения. Воспитывать самостоятельность. Формировать ответственность за выполнение трудовых поручений.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Содержание образовательной деятельности 6-7 лет

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

*Строевые упражнения***.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными

способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба во врассыпную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег 2–3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстром темпе 30 метров (10 м 3—4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения***.** Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные

упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подняв руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

Музыкально-ритмические движения. Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, вверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

Спортивные упражнения Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках. Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду). Приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

Плавание. Погружение в воду с головой с открытыми глазами, Скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без. Плавание произвольным стилем 10–15 м. Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Подвижные игры. Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. 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, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные игры Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 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 т. п.) 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, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков —на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять 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.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощи при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристкой прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. Учит детей: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол.

2.10. Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.

Сентябрь

неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	№ 1 СТр. 8 № 2 стр. 9 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
	№ 3 стр.10 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2	№ 4 стр.10 № 5 стр. 12 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	№ 6 стр. 13 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
3	№ 7 стр. 14 № 8 стр. 15 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по

			гимнастической скамейке.
		№ 9 стр. 15 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
4		№ 10 стр. 15 № 11 стр.17 Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
		№ 12 стр.17 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

Октябрь

Неделя	**Занятия**		**Программные задачи**
1		№ 13 стр.19 № 14 стр.20 Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
		№ 15 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
2		№ 16 стр. 21 № 17 стр. 22 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

		№ 18 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
3		№ 19 стр. 23 № 20 стр. 25 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		№21 стр.25 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
4		№ 22 стр.26 № 23 стр.27 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
		№ 24 стр.27 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ноябрь

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	№ 25 стр.28 № 26 стр. 31	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру): упражнять

		Л.И. Пензулаева	в энергичном отталкивании в прыжках через шнур: повторить эстафету с мячом.
		№ 27 стр. 31 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
2		№ 28 стр.31 № 29 стр. 33 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
		№ 30 стр.33 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
3		№31 стр.33 № 32 стр. 35 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
		№ 33 стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.
4		№ 34 стр. 36 № 35 стр.37 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и наравновесии.

		№ 36 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

Декабрь

Неделя	Занятия		**Программные задачи**
1		№ **1** стр.39 № 2 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		№ 3 стр.40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
2		№ 4 стр.41 № 5 стр. 42 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
		№ 6 стр.42 На воздухе	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с

		Л.И. Пензулаева	выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
3		№ 7 стр.44 № 8 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
		№ 9 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
4		№ 10 стр. 46 № 11 стр.47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
		№ 12 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега, разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

Январь

Неделя	**Занятия**	**Программные задачи**
1	№ 13 стр.48 № 14 стр. 50 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по

		уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	№ 15 стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
2	№ 16 стр.51 № 17 стр. 52 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	№ 18 стр.53 На воздухе Л.И. Пензулаева	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
3	№ 19 стр.53 № 20 стр.55 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	№ 21 стр.55 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.

4	№ 22 стр.56 № 23 стр.57 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе ния; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	№ 24 стр.57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг); разучить игру «По местам!».

Февраль

Неделя	Занятия	Программные задачи
1	№ 25 стр.58	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер
	№ 26 стр. 59 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер
	№ 27 стр.59 На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
2	№ 28 стр.60 № 29 стр. 61	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу)
	№ 30 стр. 61 На воздухе	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
3	№31 стр.62	Повторить ходьбу со сменой темпа движения;

	№ 32 стр.63	упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге(по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	№ 33 стр.63 На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой
4	№ 34 стр.64 № 35 стр.65	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	№ 36 стр.65 На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

Март

Неделя	**Образовательная деятельность по физическому развитию**	**Программные задачи**
1	№ 1 стр.71 № 2 стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	№ 3 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
2	№ 4 стр. 73 № 5 стр. 74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	№ 6 стр.74 На воздухе	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

		Л.И. Пензулаева	
3		№ 7 стр.75 № 8 стр.77 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
		№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4		№ 10 стр.78 № 11 стр. 79 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
		№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

Апрель

Неделя	**Занятия**		**Программные задачи**
1		№ 13 стр. 80 № 14 стр.81 Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
		№ 15 стр. 81 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2		№ 16 стр.82 № 17 стр.83	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в

		Л.И. Пензулаева	прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
		№ 18 стр. 83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
3		№ 19 стр. 83 № 20 стр.85 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
		№ 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
4		№ 22 стр.86 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
		№ 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

Май

Неделя	**Занятия**		**Программные задачи**
1		№ 25 стр.87 № 26 стр.88 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
		№ 27 стр.89	Упражнять детей в продолжительном беге,

		На воздухе Л.И. Пензулаева	развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
2		№ 28 стр. 89 № 29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
		№ 30 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
3		№31 стр.91 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
		№ 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии .
4		№ 34 стр. 94 №35 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
		№36 стр. 95 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

2.11. Воспитание детей в сфере личностного развития через реализацию программы воспитания. «Физическая активность».

МОДУЛЬ «Я познаю мир»
Формирование личности ребенка, нравственное воспитание, развитие общения
Подраздел
Нравственное воспитание.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, восприятие художественной литературы и фольклора, двигательная, самообслуживание и элементы бытового труда
Возрастная специфика
3-4 года. - обеспечивать условия для нравственного воспитания детей; - способствовать усвоению морально-нравственных норм и ценностей, принятых в обществе; - продолжать формировать элементарные представления о том, что хорошо и что плохо; - формировать опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.
4-5 лет. - обеспечивать условия для нравственного воспитания детей; - способствовать усвоению морально-нравственных норм и ценностей, принятых в обществе; - воспитывать скромность, отзывчивость, желание быть справедливым, сильным и смелым; - учить испытывать чувство стыда за неблаговидный поступок; - учить извиняться перед сверстником за причиненную обиду.
5-6 лет. - обеспечивать условия для нравственного воспитания детей; - способствовать усвоению морально-нравственных норм и ценностей, принятых в обществе; -учить заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее; -воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания; -поощрять стремление радовать старших хорошими поступками.
6-8 лет. - обеспечивать условия для нравственного воспитания детей; - способствовать усвоению морально-нравственных норм и ценностей, принятых в обществе; - воспитывать уважительное отношение к окружающим, заботливое отношение к малышам,пожилым людям; учить помогать им; - воспитывать стремление в своих поступках следовать положительному примеру.

МОДУЛЬ «Я познаю мир»
Формирование личности ребенка, нравственное воспитание, развитие общения
Подраздел
Развитие социального и эмоционального интеллекта.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная
Возрастная специфика
3-4 года. - продолжать воспитывать эмоциональную отзывчивость, поощрять попытки пожалетьсверстника, обнять его, помочь; -создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим.
4-5 лет. - способствовать формированию личностного отношения ребенка к соблюдению (и нарушению) моральных норм: взаимопомощи, сочувствия обиженному и несогласия с действиями обидчика; одобрения действий того, кто поступил справедливо, уступил по просьбе сверстника, поделилсяигрушками и пр.
5-6 лет. - создавать условия для развития социального и эмоционального интеллекта детей; - формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость; - формировать умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников; - развивать стремление детей выражать свое отношение к окружающему, самостоятельнонаходить для этого различные речевые средства; - побуждать к использованию в речи фольклора (пословицы, поговорки, потешки и др.); - показать значение родного языка в формировании основ нравственности.
6-8 лет. - создавать условия для развития социального и эмоционального интеллекта детей, развиватьстремление и умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников; - поощрять проявление таких качеств, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.
МОДУЛЬ «Я познаю мир»
Формирование личности ребенка, нравственное воспитание, развитие общения
Подраздел
Развитие общения.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд,

музыкальная.
Возрастная специфика
3-4 года. - формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение делиться с товарищем,учить жить дружно, вместе пользоваться игрушками, книгами, помогать друг другу.
4-5 лет. - продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми,обращать внимание детей на хорошие поступки друг друга;
- учить коллективным играм, соблюдению игровых правил, формировать навыки добрых взаимоотношений в игре.
5-6 лет. - воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку сообща играть, трудиться,заниматься; -умение самостоятельно находить общие интересные занятия, развивать желание помогать другдругу; -воспитывать уважительное отношение к окружающим.
6-8 лет. - воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда, заниматься самостоятельно выбранным делом, договариваться, помогать друг другу; -формировать умение слушать собеседника, не перебивать без надобности, умение спокойно отстаивать свое мнение.
МОДУЛЬ «Я познаю мир»
Формирование личности ребенка, нравственное воспитание, развитие общения
Подраздел
Формирование личности ребенка
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика

3-4 года. - создавать условия для формирования личности ребенка; - способствовать первичным проявлениям целенаправленности и саморегуляции собственных действий; - поощрять стремление детей к самостоятельности («я сам»), развивать умение инициативно обращаться к знакомому взрослому или сверстнику (с вопросом, просьбой, предложением и т. п.),умение самостоятельно находить себе интересное занятие.
4-5 лет. - способствовать формированию личности ребенка; - воспитывать самоуважение, чувство собственного достоинства; - продолжать воспитывать самостоятельность, целенаправленность и саморегуляции собственных действий; - формировать первичные представления детей об их правах (на игру, доброжелательное отношение, новые знания и др.) и обязанностях в группе детского сада, дома, на улице (самостоятельно есть, одеваться, убирать игрушки и др.).
5-6 лет. - способствовать формированию личности ребенка; - продолжать воспитывать самоуважение, чувство собственного достоинства, уверенность всвоих силах и возможностях; - развивать самостоятельность, целенаправленность и саморегуляцию собственных действий; - учить творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций; формироватьпредпосылки учебной деятельности; - воспитывать усидчивость; учить проявлять настойчивость, целеустремленность в достижениионечного результата.
6-8 лет. - способствовать формированию личности ребенка; - продолжать воспитывать самоуважение, чувство собственного достоинства, уверенность всвоих силах и возможностях; - развивать самостоятельность, целенаправленность и саморегуляцию своих действий; - расширять представления детей об их обязанностях, прежде всего в связи с подготовкой к школе; - развивать интерес к школе, желание учиться; - формировать навыки учебной деятельности (умение внимательно слушать воспитателя,действовать по предложенному им плану, а также самостоятельно планировать свои действия, выполнять поставленную задачу, правильно оценивать результаты своей деятельности).
МОДУЛЬ «Я познаю мир»
Формирование личности ребенка, нравственное воспитание, развитие общения
Подраздел
Усвоение общепринятых норм поведения.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование изразличного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика

3-4 года. - закреплять навыки организованного поведения в детском саду, дома, на улице; - приучать детей общаться спокойно, без крика; - продолжать приучать детей к вежливости (учить здороваться, прощаться, благодарить за помощь).
4-5 лет. - расширять представления о правилах поведения в общественных местах; - продолжать формировать у детей основы культуры поведения и вежливого общения; напоминать о необходимости здороваться, прощаться, называть работников дошкольного учреждения по имени и отчеству, не вмешиваться в разговор взрослых, вежливо выражать свою просьбу, благодарить за оказанную услугу.
5-6 лет. - расширять представления о правилах поведения в общественных местах; об обязанностях вгруппе детского сада, дома; - обогащать словарь детей вежливыми словами (здравствуйте, до свидания, пожалуйста, извините, спасибо и т. д.).
6-8 лет. - воспитывать организованность, дисциплинированность; развивать волевые качества: умениеограничивать свои желания, выполнять установленные нормы поведения; - продолжать формировать основы культуры поведения и вежливого обращения; инаний использовать в общении со сверстниками ивзрослыми формулы словесной вежливости (приветствие, прощание, просьбы, извинения).
МОДУЛЬ «Я живу в России»
Формирование уважительного отношения к истории своей страны и любви к Родине
Подраздел
Образ Я.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика

3-4 года. - постепенно формировать образ Я. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения (ты мальчик, у тебя серые глаза, ты любишь играть и т. п.), в том числе сведения о прошлом (не умел ходить, говорить; ел из бутылочки) и о происшедших с ними изменениях (сейчас умеешь правильно вести себя за столом, рисовать, танцевать; знаешь «вежливые» слова). -закреплять умение называть свое имя и возраст.
4-5 лет. - формировать представления о росте и развитии ребенка, его прошлом, настоящем и будущем («ябыл маленьким, я расту, я буду взрослым»); -формировать первичные представления о школе; -формировать первичные гендерные представления (мальчики сильные, смелые; девочки нежные,женственные); -закреплять умение называть свое имя, фамилию, возраст.
5-6 лет. - расширять представления ребенка об изменении позиции в связи с взрослением (ответственность за младших, уважение и помощь старшим, в том числе пожилым людям и т. д.). Через символические и образные средства углублять представления ребенка о себе в прошлом, настоящем и будущем; -расширять представления об учебных заведениях (детский сад, школа, колледж, вуз); -расширять традиционные гендерные представления; -воспитывать уважительное отношение к сверстникам своего и противоположного пола; -закреплять умение называть свое имя, фамилию, отчество, возраст, месяц рождения, имена иотчества родителей.
6-8 лет. - развивать представление о временной перспективе личности, об изменении позиции человека с возрастом (ребенок посещает детский сад, школьник учится, взрослый работает, пожилой человек передает свой опыт другим поколениям); -углублять представления ребенка о себе в прошлом, настоящем и будущем; -углублять представления детей о дальнейшем обучении, формировать элементарные знания о спецификешколы, колледжа, вуза (по возможности посетить школу, познакомиться с учителями и учениками и т. д.); -закреплять традиционные гендерные представления, продолжать развивать в мальчиках и девочках качества, свойственные их полу; -закреплять умение называть свое имя, фамилию, отчество, возраст, дату рождения, домашний адрес,телефон, имена и отчества родителей, их профессии.
МОДУЛЬ «Я живу в России»
Формирование уважительного отношения к истории своей страны и любви к Родине
Подраздел
Первичные представления о сферах человеческой деятельности (знакомство с профессиями).
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика

3-4 года. - рассказывать детям о понятных им профессиях (воспитатель, помощник воспитателя,музыкальный руководитель, врач, продавец, повар, шофер, строитель); -расширять и обогащать представления о трудовых действиях, результатах труда.
4-5 лет. - дать элементарные представления о жизни и особенностях труда в городе и в сельской местности(с опорой на опыт детей); -продолжать знакомить с различными профессиями (шофер, почтальон, продавец, врач и т. д.); -расширять и обогащать представления о трудовых действиях, орудиях труда, результатах труда.
5-6 лет. - расширять представления о сферах человеческой деятельности (наука, искусство, производство,сельское хозяйство); -продолжать знакомить с культурными явлениями (цирк, библиотека, музей и др.), их атрибутами, значением в жизни общества, связанными с ними профессиями, правилами поведения; -обогащать представления детей о профессиях. Рассказывать детям о профессиях воспитателя, учителя, врача, строителя, работников сельского хозяйства, транспорта, торговли, связи др.; о важности и значимости их труда; о том, что для облегчения труда используется разнообразная техника. Рассказывать о личностных и деловых качествах человека-труженика; -знакомить с трудом людей творческих профессий: художников, писателей, композиторов, мастеров народного декоративно-прикладного искусства; с результатами их труда (картинами, книгами, нотами, предметами декоративного искусства); -прививать чувство благодарности к человеку за его труд.
6-8 лет. -расширять осведомленность детей в сферах человеческой деятельности (наука, искусство, производство и сфера услуг, сельское хозяйство), представления об их значимости для жизни ребенка, его семьи, детского сада и общества в целом. -через экспериментирование и практическую деятельность дать детям возможность познакомиться с элементами профессиональной деятельности в каждой из перечисленных областей (провести и объяснитьпростейшие эксперименты с водой, воздухом, магнитом; -создать коллективное панно или рисунок, приготовить что-либо; помочь собрать на прогулку младшую группу; вырастить съедобное растение, ухаживать за домашними животными); -продолжать расширять представления о людях разных профессий; -представлять детям целостный взгляд на человека труда: ответственность, аккуратность, добросовестность, ручная умелость помогают создавать разные материальные и духовные ценности.
МОДУЛЬ «Я живу в России»
Формирование уважительного отношения к истории своей страны и любви к Родине
Подраздел
Родная страна.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из

различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика
3-4 года. - формировать интерес к малой родине и первичные представления о ней: напоминать детям название города (поселка), в котором они живут; побуждать рассказывать о том, где они гуляли ввыходные дни (в парке, сквере, детском городке) и пр.; -знакомить с ближайшим окружением (основными объектами городской/поселковой инфраструктуры): дом, улица, магазин, поликлиника, парикмахерская.
4-5 лет. - продолжать воспитывать любовь к родному краю; рассказывать детям о самых красивых местахродного города (поселка), его достопримечательностях; -продолжать знакомить с культурными явлениями (театром, цирком, зоопарком, вернисажем), ихатрибутами, связанными с ними профессиями, правилами поведения; -дать детям доступные их пониманию представления о государственных праздниках, рассказывать о Российской армии, о воинах, которые охраняют нашу Родину (пограничники, моряки, летчики).
5-6 лет. - расширять представления о малой Родине. Рассказывать детям о достопримечательностях, культуре, традициях родного края; о замечательных людях, прославивших свой край. -расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках (8 Марта, Деньзащитника Отечества, День Победы, Новый год и т. д.); -воспитывать любовь к Родине; -формировать представления о том, что Российская Федерация (Россия) — большая многонациональная страна. Рассказывать детям о том, что Москва — главный город, столица нашей Родины; -познакомить с флагом и гербом России, мелодией гимна; -расширять представления детей о Российской армии; -воспитывать уважение к защитникам отечества. Рассказывать о трудной, но почетнойобязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войн храбро сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы. Приглашать в детский сад военных, ветеранов из числа близких родственников детей. Рассматривать с детьми картины, репродукции, альбомы с военной тематикой.
6-8 лет. - развивать интерес к родному краю, расширять представления о малой родине; -продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети; -продолжать знакомить с профессиями, связанными со спецификой родного города; -на основе расширения знаний об окружающем воспитывать патриотические и интернациональныечувства, любовь к Родине. Углублять и уточнять представления о Родине — России; -развивать представления о том, что Российская Федерация (Россия) — огромная многонациональнаястрана; -воспитывать уважение к людям разных национальностей и их обычаям; -расширять представления о Москве — главном городе, столице России, Уфе-столице Башкортостана; -поощрять интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения;

-закреплять знания о флаге, гербе и гимне России, республики (гимн исполняется во время праздника или другого торжественного события; когда звучит гимн, все встают, а мужчины и мальчики снимают головные уборы). -расширять знания о государственных и региональных праздниках; -рассказывать детям о Ю. А. Гагарине и других героях космоса; -углублять знания о Российской армии. Воспитывать уважение к защитникам Отечества, к памяти павших бойцов (возлагать с детьми цветы к обелискам, памятникам и т. д.);
МОДУЛЬ «Я живу в России»
Формирование уважительного отношения к истории своей страны и любви к Родине
Подраздел
Наша планета.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика
5-6 лет. - формировать элементарные представления об истории человечества (Древний мир, Средние века, современное общество) через знакомство с произведениями искусства (живопись, скульптура, мифы и легенды народов мира), реконструкцию образа жизни людей разных времен(одежда, утварь, традиции и др.).
6-8 лет. - формировать элементарные представления об эволюции Земли (возникновение Земли, эволюция растительного и животного мира), месте человека в природном и социальном мире, происхождении и биологической обоснованности различных рас; -рассказывать детям о том, что Земля — наш общий дом, на Земле много разных стран; о том, как важножить в мире со всеми народами, знать и уважать их культуру, обычаи и традиции; -учить пользоваться картой: показывать на карте, на глобусе континенты и страны, заинтересовавшиедетей; -расширять представления о своей принадлежности к человеческому сообществу, о детстве ребят в другихстранах, о правах детей в мире (Декларация прав ребенка); -формировать элементарные представления о свободе личности как достижении человечества.
МОДУЛЬ «Традиции и ценности»
Формирование уважительного отношения к своей семье и обществу.
Подраздел
Детский сад.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика

3-4 года. -формировать у детей положительное отношение к детскому саду; -обращать их внимание на красоту и удобство оформления групповой комнаты, раздевалки (светлые стены, красивые занавески, удобная мебель, новые игрушки, в книжном уголке аккуратно расставлены книги с яркими картинками); знакомить с оборудованием и оформлением участка для игр и занятий, подчеркивая его красоту, удобство; -совершенствовать умение свободно ориентироваться в помещениях и на участке детского сада; -способствовать формированию чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в детском саду**;** -вовлекать детей в жизнь группы, воспитывать стремление поддерживать чистоту и порядок в группе, формировать бережное отношение к игрушкам, книгам, личным вещам и пр.; -формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада; -воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада (музыкальный руководитель, медицинская сестра, заведующая, старший воспитатель и др.), их труду; напоминать их имена и отчества.
4-5 лет. -развивать чувство принадлежности к сообществу детей и взрослых в детском саду**;** -продолжать знакомить детей с детским садом и его сотрудниками; -совершенствовать умение свободно ориентироваться в помещениях детского сада; -закреплять удетей навыки бережного отношения к вещам, учить использовать их по назначению,ставить на место; -знакомить с традициями детского сада; -закреплять представления ребенка о себе как о члене коллектива, развивать чувство общности сдругими детьми; -формировать умение замечать изменения в оформлении группы и зала, участка детского сада(как красиво смотрятся яркие игрушки, рисунки детей и т. п.); -привлекать к обсуждению и посильному участию в оформлении группы, к созданию еесимволики и традиций.
5-6 лет. -продолжать развивать чувство принадлежности к сообществу детей и взрослых в детском саду; -продолжать формировать интерес к ближайшей окружающей среде: к детскому саду, дому, гдеживут дети, участку детского сада и др.; -обращать внимание на своеобразие оформления разных помещений; -развивать умение замечать изменения в оформлении помещений, учить объяснять причинытаких изменений; - высказывать свое мнение по поводу замеченных перемен, вносить свои предложения овозможных вариантах оформления; -подводить детей к оценке окружающей среды;

-вызывать стремление поддерживать чистоту и порядок в группе, украшать ее произведениями искусства, рисунками; -привлекать к оформлению групповой комнаты, зала к праздникам; -побуждать использовать созданные детьми изделия, рисунки, аппликации (птички, бабочки, снежинки, веточки с листьями и т. п.); -расширять представления ребенка о себе как о члене коллектива, формировать активную жизненную позицию через участие в совместной проектной деятельности, взаимодействие с детьми других возрастных групп, посильное участие в жизни дошкольного учреждения; -приобщать к мероприятиям, которые проводятся в детском саду, в том числе и совместно с родителями (спектакли, спортивные праздники и развлечения, подготовка выставок детских работ).
6-8 лет. -способствовать формированию уважительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в детском саду, продолжать воспитывать чувство коллективизма; -привлекать детей к созданию развивающей среды дошкольного учреждения (мини-музеев,выставок, библиотеки, конструкторских мастерских и др.); -обращать внимание детей на эстетику окружающего пространства (оформление помещений, участка детского сада, парка, сквера). Учить выделять радующие глаз компоненты окружающей среды (окраска стен, мебель, оформление участка и т. п.); -формировать умение эстетически оценивать окружающую среду, высказывать оценочные суждения, обосновывать свое мнение; -формировать у детей представления о себе как об активном члене коллектива: через участие в проектной деятельности, охватывающей детей младших возрастных групп и родителей; посильном участии в жизни дошкольного учреждения (адаптация младших дошкольников, подготовка к праздникам, выступлениям, соревнованиям в детском саду и за его пределами и др.).
МОДУЛЬ «Люблю трудиться»
Формирование позитивных установок к труду и творчеству.
Подраздел
Развитие навыков самообслуживания.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование изразличного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика

3-4 года. -формировать элементарные навыки самообслуживания; поддерживать стремление к самостоятельности при овладении навыками самообслуживания; -учить правильно, пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; -учить самостоятельно, одеваться и раздеваться в определенной последовательности (надевать и снимать одежду, расстегивать и застегивать пуговицы, складывать, вешать предметы одежды и т.п.); -воспитывать навыки опрятности, умение замечать непорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых.
4-5 лет. -продолжать развивать навыки самообслуживания; -совершенствовать умение самостоятельно одеваться, раздеваться; -приучать аккуратно складывать и вешать одежду, с помощью взрослого приводить ее в порядок(чистить, просушивать); -воспитывать стремление быть аккуратным, опрятным; -воспитывать привычку самостоятельно умываться, пользоваться индивидуальными принадлежностями (расческой, носовым платком и пр.), правильно пользоваться столовымиприборами (ложка, вилка); -формировать умение самостоятельно заправлять кровать; -приучать самостоятельно, готовить свое рабочее место и убирать его после окончания занятий рисованием, лепкой, аппликацией (мыть баночки, кисти, протирать стол и т. д.).
5-6 лет. - продолжать развивать навыки самообслуживания; -закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель; -формировать умение правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, ножом, вилкой); -воспитывать умение самостоятельно и своевременно готовить материалы и пособия к занятию, учить самостоятельно, раскладывать подготовленные воспитателем материалы для занятий, убирать их, мыть кисточки, розетки для красок, палитру, протирать столы.
6-8 лет. -закреплять умение детей правильно пользоваться столовыми приборами (ножом, ложкой, вилкой); -самостоятельно следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, прическе; -закреплять умение самостоятельно одеваться и раздеваться, складывать в шкаф одежду, ставить на место обувь, сушить при необходимости мокрые вещи, ухаживать за обувью (мыть, протирать,чистить); аккуратно убирать за собой постель после сна; -учить самостоятельно и своевременно готовить материалы и пособия к занятию, без напоминания убирать свое рабочее место.
МОДУЛЬ «Безопасный мир»
Формирование основ безопасности.
Подраздел
Безопасное поведение на дорогах.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность

Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественнойлитературы и фольклора, конструирование из различного материала, изобразительная, двигательная.
Возрастная специфика
3-4 года. -расширять ориентировку в окружающем пространстве. Знакомить детей с правилами дорожногодвижения; -учить различать проезжую часть дороги, тротуар, понимать значение зеленого, желтого икрасного сигналов светофора; -формировать первичные представления о безопасном поведении на дорогах (переходить дорогу,держась за руку взрослого); -знакомить с работой водителя.
4-5 лет. -развивать наблюдательность, умение ориентироваться в помещении и на участке детского сада,в ближайшей местности; -продолжать знакомить с понятиями «улица», «дорога», «перекресток», «остановка общественного транспорта» и элементарными правилами поведения на улице; -подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила дорожного движения; -уточнять знания детей о назначении светофора и работе полицейского; -знакомить с различными видами городского транспорта, особенностями их внешнего вида и назначения («Скорая помощь», «Пожарная», машина МЧС, «Полиция», трамвай, троллейбус, автобус); -знакомить со знаками дорожного движения «Пешеходный переход», «Остановка общественноготранспорта»; -формировать навыки культурного поведения в общественном транспорте.
5-6 лет. -уточнять знания детей об элементах дороги (проезжая часть, пешеходный переход, тротуар), одвижении транспорта, о работе светофора; -знакомить с названиями ближайших к детскому саду улиц и улиц, на которых живут дети; -знакомить с правилами дорожного движения, правилами передвижения пешеходов и велосипедистов; -продолжать знакомить с дорожными знаками: «Дети», «Остановка трамвая», «Остановкаавтобуса», «Пешеходный переход», «Пункт первой медицинской помощи», «Пункт питания», «Место стоянки», «Въезд запрещен», «Дорожные работы», «Велосипедная дорожка».
6-8 лет. -систематизировать знания детей об устройстве улицы, о дорожном движении; -знакомить с понятиями «площадь», «бульвар», «проспект»; -продолжать знакомить с дорожными знаками — предупреждающими, запрещающими иинформационно-указательными; -подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила дорожного движения; -расширять представления детей о работе ГИБДД; -воспитывать культуру поведения на улице и в общественном транспорте; -развивать свободную ориентировку в пределах ближайшей к детскому саду местности; -формировать умение находить дорогу из дома в детский сад на схеме местности.
МОДУЛЬ «Безопасный мир»
Формирование основ безопасности.
Подраздел

Безопасность собственной жизнедеятельности.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика
3-4 года. -знакомить с источниками опасности дома (горячая плита, утюг и др.); -формировать навыки безопасного передвижения в помещении (осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держась за перила; открывать и закрывать двери, держась за дверную ручку); -формировать умение соблюдать правила в играх с мелкими предметами (не засовывать предметыв ухо, нос; не брать их в рот); -развивать умение обращаться за помощью к взрослым; -формировать навыки безопасного поведения в играх с песком, водой, снегом.
4-5 лет. -знакомить с правилами безопасного поведения во время игр; -рассказывать о ситуациях, опасных для жизни и здоровья; -знакомить с назначением, работой и правилами пользования бытовыми электроприборами(пылесос, электрочайник, утюг и др.); -закреплять умение пользоваться столовыми приборами (вилка, нож), ножницами; -знакомить с правилами езды на велосипеде; -знакомить с правилами поведения с незнакомыми людьми; -рассказывать детям о работе пожарных, причинах возникновения пожаров и правилах поведенияпри пожаре.
5-6 лет. -закреплять основы безопасности жизнедеятельности человека; -продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр в разное время года(купание в водоемах, катание на велосипеде, на санках, коньках, лыжах и др.); -расширять знания об источниках опасности в быту (электроприборы, газовая плита, утюг и др.); -закреплять навыки безопасного пользования бытовыми предметами; -уточнять знания детей о работе пожарных, о причинах пожаров, об элементарных правилах поведения во время пожара. Знакомить с работой службы спасения — МЧС; -закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефонам «101», «102», «103»; -формировать умение обращаться за помощью к взрослым; -учить называть свое имя, фамилию, возраст, домашний адрес, телефон.

6-8 лет. -формировать у детей представления о том, что полезные и необходимые бытовые предметы при неумелом обращении могут причинить вред и стать причиной беды (электроприборы, газовая плита, инструменты и бытовые предметы); -закреплять правила безопасного обращения с бытовыми предметами; -закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года (купание в водоемах, катание на велосипеде, катание на санках, коньках, лыжах и др.); -подвести детей к пониманию необходимости соблюдать меры предосторожности, учить оценивать свои возможности по преодолению опасности; -формировать у детей навыки поведения в ситуациях: «Один дома», «Потерялся», «Заблудился»; -формировать умение обращаться за помощью к взрослым; -расширять знания детей о работе МЧС, пожарной службы, службы скорой помощи; -уточнять знания о работе пожарных, правилах поведения при пожаре; -закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефонам «101», «102», «103»; -закреплять умение называть свое имя, фамилию, возраст, домашний адрес, телефон.
МОДУЛЬ «Я живу в России»
Формирование уважительного отношения к истории своей страны и любви к Родине
Подраздел
Образ Я.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика
3-4 года. - постепенно формировать образ Я. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения (ты мальчик, у тебя серые глаза, ты любишь играть и т. п.), в том числе сведения о прошлом (не умел ходить, говорить; ел из бутылочки) и о происшедших с ними изменениях (сейчас умеешь правильно вести себя за столом, рисовать, танцевать; знаешь «вежливые» слова). -закреплять умение называть свое имя и возраст.
4-5 лет. - формировать представления о росте и развитии ребенка, его прошлом, настоящем и будущем («ябыл маленьким, я расту, я буду взрослым»); -формировать первичные представления о школе; -формировать первичные гендерные представления (мальчики сильные, смелые; девочки нежные,женственные); -закреплять умение называть свое имя, фамилию, возраст.

5-6 лет. - расширять представления ребенка об изменении позиции в связи с взрослением (ответственность за младших, уважение и помощь старшим, в том числе пожилым людям и т. д.). Через символические и образные средства углублять представления ребенка о себе в прошлом, настоящем и будущем; -расширять представления об учебных заведениях (детский сад, школа, колледж, вуз); -расширять традиционные гендерные представления; -воспитывать уважительное отношение к сверстникам своего и противоположного пола; -закреплять умение называть свое имя, фамилию, отчество, возраст, месяц рождения, имена иотчества родителей.
6-8 лет. - развивать представление о временной перспективе личности, об изменении позиции человека с возрастом (ребенок посещает детский сад, школьник учится, взрослый работает, пожилой человек передает свой опыт другим поколениям); -углублять представления ребенка о себе в прошлом, настоящем и будущем; -углублять представления детей о дальнейшем обучении, формировать элементарные знания о спецификешколы, колледжа, вуза (по возможности посетить школу, познакомиться с учителями и учениками и т. д.); -закреплять традиционные гендерные представления, продолжать развивать в мальчиках и девочках качества, свойственные их полу; -закреплять умение называть свое имя, фамилию, отчество, возраст, дату рождения, домашний адрес,телефон, имена и отчества родителей, их профессии.
МОДУЛЬ «Я живу в России»
Формирование уважительного отношения к истории своей страны и любви к Родине
Подраздел
Первичные представления о сферах человеческой деятельности (знакомство с профессиями).
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика
3-4 года. - рассказывать детям о понятных им профессиях (воспитатель, помощник воспитателя,музыкальный руководитель, врач, продавец, повар, шофер, строитель); -расширять и обогащать представления о трудовых действиях, результатах труда.
4-5 лет. - дать элементарные представления о жизни и особенностях труда в городе и в сельской местности(с опорой на опыт детей); -продолжать знакомить с различными профессиями (шофер, почтальон, продавец, врач и т. д.); -расширять и обогащать представления о трудовых действиях, орудиях труда, результатах труда.

5-6 лет. - расширять представления о сферах человеческой деятельности (наука, искусство, производство,сельское хозяйство); -продолжать знакомить с культурными явлениями (цирк, библиотека, музей и др.), их атрибутами, значением в жизни общества, связанными с ними профессиями, правилами поведения; -обогащать представления детей о профессиях. Рассказывать детям о профессиях воспитателя, учителя, врача, строителя, работников сельского хозяйства, транспорта, торговли, связи др.; о важности и значимости их труда; о том, что для облегчения труда используется разнообразная техника. Рассказывать о личностных и деловых качествах человека-труженика; -знакомить с трудом людей творческих профессий: художников, писателей, композиторов, мастеров народного декоративно-прикладного искусства; с результатами их труда (картинами, книгами, нотами, предметами декоративного искусства); -прививать чувство благодарности к человеку за его труд.
6-8 лет. -расширять осведомленность детей в сферах человеческой деятельности (наука, искусство, производство и сфера услуг, сельское хозяйство), представления об их значимости для жизни ребенка, его семьи, детского сада и общества в целом. -через экспериментирование и практическую деятельность дать детям возможность познакомиться с элементами профессиональной деятельности в каждой из перечисленных областей (провести и объяснитьпростейшие эксперименты с водой, воздухом, магнитом; -создать коллективное панно или рисунок, приготовить что-либо; помочь собрать на прогулку младшую группу; вырастить съедобное растение, ухаживать за домашними животными); -продолжать расширять представления о людях разных профессий; -представлять детям целостный взгляд на человека труда: ответственность, аккуратность, добросовестность, ручная умелость помогают создавать разные материальные и духовные ценности.
МОДУЛЬ «Я живу в России»
Формирование уважительного отношения к истории своей страны и любви к Родине
Подраздел
Родная страна.
Интеграция в образовательные области
Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Интеграция в детскую деятельность
Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различного материала, изобразительная, музыкальная, двигательная.
Возрастная специфика
3-4 года. - формировать интерес к малой родине и первичные представления о ней: напоминать детям название города (поселка), в котором они живут; побуждать рассказывать о том, где они гуляли ввыходные дни (в парке, сквере, детском городке) и пр.; -знакомить с ближайшим окружением (основными объектами городской/поселковой инфраструктуры): дом, улица, магазин, поликлиника, парикмахерская.

4-5 лет. - продолжать воспитывать любовь к родному краю; рассказывать детям о самых красивых местахродного города (поселка), его достопримечательностях; -продолжать знакомить с культурными явлениями (театром, цирком, зоопарком, вернисажем), ихатрибутами, связанными с ними профессиями, правилами поведения; -дать детям доступные их пониманию представления о государственных праздниках, рассказывать о Российской армии, о воинах, которые охраняют нашу Родину (пограничники, моряки, летчики).
5-6 лет. - расширять представления о малой Родине. Рассказывать детям о достопримечательностях, культуре, традициях родного края; о замечательных людях, прославивших свой край. -расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках (8 Марта, Деньзащитника Отечества, День Победы, Новый год и т. д.); -воспитывать любовь к Родине; -формировать представления о том, что Российская Федерация (Россия) — большая многонациональная страна. Рассказывать детям о том, что Москва — главный город, столица нашей Родины; -познакомить с флагом и гербом России, мелодией гимна; -расширять представления детей о Российской армии; -воспитывать уважение к защитникам отечества. Рассказывать о трудной, но почетнойобязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войн храбро сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы. Приглашать в детский сад военных, ветеранов из числа близких родственников детей. Рассматривать с детьми картины, репродукции, альбомы с военной тематикой.
6-8 лет. - развивать интерес к родному краю, расширять представления о малой родине; -продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети; -продолжать знакомить с профессиями, связанными со спецификой родного города; -на основе расширения знаний об окружающем воспитывать патриотические и интернациональныечувства, любовь к Родине. Углублять и уточнять представления о Родине — России; -развивать представления о том, что Российская Федерация (Россия) — огромная многонациональнаястрана; -воспитывать уважение к людям разных национальностей и их обычаям; -расширять представления о Москве — главном городе, столице России, Уфе-столице Башкортостана; -поощрять интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения; -закреплять знания о флаге, гербе и гимне России, республики (гимн исполняется во время праздника или другого торжественного события; когда звучит гимн, все встают, а мужчины и мальчики снимают головные уборы). -расширять знания о государственных и региональных праздниках; -рассказывать детям о Ю. А. Гагарине и других героях космоса; -углублять знания о Российской армии. Воспитывать уважение к защитникам Отечества, к памяти павших бойцов (возлагать с детьми цветы к обелискам, памятникам и т. д.);

2.12. Перспективный план мероприятий работы с родителями по физическому развитию на 2023-2024 учебный год.

Согласно Федеральной Программе единство ценностей и готовность к сотрудничеству всех участников образовательных отношений составляет основу уклада ОО, в котором строится воспитательная работа.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы Учреждения на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни Учреждения;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях

В целях педагогического просвещения родителей (законных представителей) воспитанников, воздействия на семейное воспитание используются как индивидуальные, так и коллективные формы работы.

Цель:

1. Сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье.

2. Привлекать родителей взаимодействию в реализации направленных на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

Годовой план взаимодействия с родителями на 2023 -2024 учебный год

Месяц	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	Подготовительный к школе возраст
Сентябь				
	Консультация: «*Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста*» - познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно-оздоровительной работы в детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.	Консультация: «*Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста*» - познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно-оздоровительной работы в детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.	Консультация: «*Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста*» - познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно-оздоровительной работы в детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.	Консультация: «*Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста*» - познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно-оздоровительной работы в детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.
Раздача в группу: Памятка для родителей по ПДД №1 «ПРАВИЛА ДОРОЖНЫЕ СОВСЕМ-СОВСЕМ НЕ СЛОЖНЫЕ»				
	Консультация: *«Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуры»* - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной	Консультация: *«Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуры»* - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной	Консультация: «*Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуры*» - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной	Консультация: «*Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуры*» - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной

	двигательной активности детей в дошкольном учреждении.	активности детей в дошкольном учреждении.	активности детей в дошкольном учреждении.	активности детей в дошкольном учреждении.
Октябрь	Консультация: «Здоровое питание для дошколят» - дать рекомендации родителям о здоровом питании.	Консультация: «*Играем вместе с ребенком на прогулке. Физические упражнения на открытом воздухе*» - расширить знания родителей о физических упражнениях на открытом воздухе	Консультация: *«Какие пищевые продукты помогают стать закалёнными»*. - расширять знания родителей о нетрадиционных методах закаливания в семье, способствовать формирования здорового образа жизни в семье	Консультация: *«Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей»* - расширять знания родителей об осанке.
Раздача в группу: Памятка для родителей № 2 «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий?»				
	Консультация: «*Внимание!!! Плоскостопие!!!*» - расширять знания родителей о проблеме плоскостопия.	Консультация: «*Внимание!!! Плоскостопие!!!*» - расширять знания родителей о проблеме плоскостопия.	Консультация: «*Внимание!!! Плоскостопие!!!*» - расширять знания родителей о проблеме плоскостопия.	Консультация: *«Внимание!!! Плоскостопие!!!»* - расширять знания родителей о проблеме плоскостопия.

Ноябрь	**Консультация:" Методические рекомендации для родителей по применению нетрадиционных подходов в оздоровлении детей"**			
	Консультация: «*Здоровьесберегающие технологии на занятиях для детей дошкольного возраста*»	Консультация: «*Здоровьесберегающие технологии на занятиях для детей дошкольного возраста*»	Консультация: «*Здоровьесберегающие технологии на занятиях для детей дошкольного возраста*»	Консультация: «*Здоровьесберегающие технологии на занятиях для детей дошкольного возраста*»
	Консультация*: «Хождение*	Консультация*: «Моя семья – моя*	Консультация: «*Игровая*	Рекомендации: «*Профилактика*

	босиком полезно» – дать первоначальные представления о пользе босохождения.	*радость*» - установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности.	*утренняя гимнастика*: *«Осень»* Способствовать укреплению детско-родительских отношений, через привлечение к совместному проведению утренней гимнастики в игровой форме.	*ОРЗ и гриппа*» - расширять знания родителей о простых средствах профилактики распираторно-вирусных заболеваний.
Раздача в группу: Памятка для родителей № 3 «Как воспитать здоровый образ жизни у ребенка»				
Декабр				
	Консультация: «*Роль семьи в физическом воспитании человека»* - дать родителям рекомендации о здоровом быте.	Консультация: «*Средства и содержание физического воспитания дошкольников в семье*» - расширять знания родителей о средствах и содержании физического воспитания дошкольников; раскрыть необходимость семейного физического воспитания в семье; пропаганда здорового образа жизни.	Консультация: «*Средства и содержание физического воспитания дошкольников в семье*» - расширять знания родителей о средствах и содержании физического воспитания дошкольников; раскрыть необходимость семейного физического воспитания в семье; пропаганда здорового образа жизни. Консультация. Все возрастные группы	Консультация*: «Спорт и дети»* - показать значимость спорта в физическом развитии детей дошкольного возраста, значение посещений спортивный секций; раскрыть основные правила выбора секции для ребёнка. Папка-ширма Старшие - подготовительная группы
	Консультация: «*Зимние забавы с детьми на свежем воздухе зимой»* - зимние игры на свежем воздухе.	Консультация: *«Совместные занятия спортом детей и родителей»* - способствовать укреплению детско – родительских отношений,	Консультация: *«Совместные занятия спортом детей и родителей»* - способствовать укреплению детско – родительских отношений, раскрыть основные этапы	Консультация: *«Совместные занятия спортом детей и родителей»* - способствовать укреплению детско – родительских отношений,

		раскрыть основные этапы привлечения ребёнка к спорту в совместных занятиях	привлечения ребёнка к спорту в совместных занятиях	раскрыть основные этапы привлечения ребёнка к спорту в совместных занятиях
Раздача в группу: Памятка для родителей по № 4 «Здоровый образ жизни»				
Январь	Консультация: «*Как провести выходной день с пользой»* - совместная досуговая деятельность в семье.	Консультация: «*Когда следует начинать занятия физической культурой с ребёнком*» - расширять знания родителей о необходимости создании условий для полноценного двигательного развития детей 4-го года жизни	Консультация*:* *«Зимние каникулы»* - привлечь родителей к совместной двигательной деятельности на прогулке в зимний период; дать советы по организации совместной двигательной деятельности на улице.	Консультация: «*Подготовка одежды к занятиям физической культурой на свежем воздухе*» - рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды
	«Физкультурное оборудование своими руками» - дать рекомендации по изготовлению спортивного оборудования из бросового материала	*«Физкультурное обо рудование своими руками»* - дать рекомендации по изготовлению спортивного оборудования из бросового материала	*«Физкультурное обор удование своими руками»* - дать рекомендации по изготовлению спортивного оборудования из бросового материала	*«Физкультурное об орудование своими руками»*.- дать рекомендации по изготовлению спортивного оборудования из бросового материала
Раздача в группу: Памятка для родителей № 5 «Формирование здорового образа жизни у детей»				
Февраль	**Папка-передвижка: " Зимние виды спорта- играем дома "**			
	Консультации: «*Формирование у детей основ безопасности дорожного движения*» - рекомендации по формированию у детей основ	Консультация: «*Игры с мячом*» - познакомить родителей с комплексом физических упражнений с мячом для формирования	Консультация: *«Учимся правильно дышать»* - познакомить с упражнениями на формирования правильного дыхания у детей дошкольного	Консультация: «*Лыжи для здоровья*» - познакомить родителей с начальными навыками ходьбы на лыжах в

	БДД.	ловкости, быстроты.	возраста, показать значение правильного дыхания в физическом развити и дошкольников.	приобщении детей к лыжному спорту.
	Консультация: *«Закаливание»* - раскрыть основные факторы и методы закаливания, познакомить с многообразием технологий и методик закаливания детского организма.	Консультация: *«Закаливание»* - раскрыть основные факторы и методы закаливания, познакомить с многообразием технологий и методик закаливания детского организма.	Консультация: *«Закаливание»* - раскрыть основные факторы и методы закаливания, познакомить с многообразием технологий и методик закаливания детского организма.	Консультация: *«Закаливание»* - раскрыть основные факторы и методы закаливания, познакомить с многообразием технологий и методик закаливания детского организма.
Март				
	Консультация: "*Методические рекомендации для родителей по применению нетрадиционных подходов в оздоровлении детей*" – есть много способов оздоровляться.	Консультация: «*Играем вместе с ребенком на прогулке*» - формирование у родителей представления о ЗОЖ во время прогулок с ребенком.	Консультация: «*Играем вместе с ребенком на прогулке*» - формирование у родителей представления о ЗОЖ во время прогулок с ребенком.	Консультация: *«Играем вместе с ребенком на прогулке»* - формирование у родителей представления о ЗОЖ во время прогулок с ребенком.
	Консультация: *«Не мешайте детям лазать и ползать!»* - физическая активность детей и как с ней справляться.	Консультация: *«Физкультура вмест е с мамой и папой»* - показать значение и необходимость семейного физическ ого воспитания; познакомить с упражнениями выполняемых в паре с ребёнком;	Консультация: *«Путешествие в страну крепышей»* - раскрыть необходимость проведения утренней гимнастики дома; способствовать творческой инициативы в самостоятельном	Конкурс рисунков: «*Зимние виды спорта*» - совместная деятельность на расширение знаний о зимних видах спорта

		способствовать укреплению детско-родительских отношений.	придумывании комплексов утренней гимнастики. Папка-ширма Средняя группа	
Раздача в группу: Памятка для родителей № 6 «Как подготовить ребёнка к занятиям физкультуры»				
Апрель	**Мастер-класс: "Физическое развитие в домашних условиях. Играем дома с детьми"**			
	Консультация: «*Веселая физкультура в семье»* - рекомендации родителям, упражнения для выполнения дома.	Консультация: *«Роль подвижных игр в оздоровлении детей»* - познакомить родителей с наиболее распространенными подвижными играми и их значением для развития различных двигательных навыков.	Консультация: *«Роль подвижных игр в оздоровлении детей»* - познакомить родителей с наиболее распространенными подвижными играми и их значением для развития различных двигательных навыков.	Консультация*: «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»* - познакомить родителей с наиболее распространенным и подвижными играми и их значением для развития различных двигательных навыков.
	Консультация: «*Спортивный уголок дома»* - рекомендации по оформлению спортивного уголка дома.	Консультация: «*Спортивный уголок дома»* - рекомендации по оформлению спортивного уголка дома.	Консультация: «*Спортивный уголок дома»* - рекомендации по оформлению спортивного уголка дома.	Консультация «*Воспитание экологической культуры дошкольников через активные формы физкультурно-оздоровительной работы*».
Раздача в группу: Памятка для родителей № 7 «Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком»				
Май				
	Консультация: «*Отдых с ребенком летом*» -	Памятка: «*Погуляем, поиграем»* - расширить знания и двигательный	Памятка: *«Погуляем, поиграем»* - расширить знания и двигательный	Памятка : *«Погуляем, поиграем»* - расширить знания

	рекомендации о летнем оздоровительно отдыхе.	опыт родителей в организации прогулок в весенний период	опыт родителей в организации прогулок в весенний период	и двигательный опыт родителей в организации прогулок в весенний период
	Рекомендации: *«Как с пользой провести лето?»*	Рекомендации: *«Как с пользой провести лето?»*	Рекомендации: «*Как с пользой провести лето?»*	Рекомендации: «*Как с пользой провести лето?»*
Консультация для родителей: «Укрепление здоровья детей в летний период»				

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.13. Региональный компонент

В Основе образовательной Программы, формируемой участниками образовательного процесса, присутствует **региональный компонент**. Региональный компонент включает в себя знакомство дошкольников с историей, культурой, природным окружением родного края - Ставрополья. Содержание образовательных областей, относящихся к Региональному компоненту, реализуется в виде интегрированных комплексно - тематических недель, проектов, социальных акций и пр. Период и длительность реализации их определяется ситуацией жизнедеятельности ДОУ.

Цель программы:

 Воспитание у детей гражданских чувств, патриотизма и любви к Родине.

Развивать у детей интерес к родному краю как части России: культуре, истории зарождения и развития своего края; к людям, прославившим свой край в истории его становления; к людям разных национальностей, живущих в родном крае.

Задачи программы:

 Формирование у детей устойчивой потребности в познании родного края.

 Формирование бережного отношения к истории и культуре.

 Воспитание чувства гордости за людей труда - наших земляков.

Основные принципы программы:

 Принцип научности подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на осмысление детьми процесса познания прошлого и настоящего своей малой Родины научно обоснованными и практически апробированными методиками.

 Принцип активности и сознательности - участие педагога и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по решению задач социально-коммуникативного развития дошкольников.

 Принцип комплексности и интегративности - решение социальных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

 Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития детей.

 Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на сопричастность к событиям села, края, получение необходимых знаний и поддержки в получении информации, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня развития детей.

Задачи регионального компонента в области образовательной программы по Физическому развитию:

Познакомить и разучить с детьми народные казачьи игры. Привить интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта являются спортсмены своей местности, Ставропольского региона.

Использовать в занятиях и знакомить детей с народными подвижными играми народов Дагестана, Чеченской республики, аварскими народными играми.

Использовать в своей работе с детьми такие казачьи игры как: «Чижик», «В круг», «Ящерица», «Коршун и наседка» (казачьи). Креативные игры. Игры с элементами театрализации, инсценирования: «Казачье подворье», «Казачья свадьба», «Казачьему роду - нет переводу». Подвижная игра "Казаки на горе", "Змейка", "Заря", "Лапта", "Ловишки в

кругу", «Лисица и виноград», «Веселый садовник», «Корзинки» «Платок», и т. д. Так же использовать упражнения, использование их в самостоятельной и совместной с другими видами деятельности. Сохранять и использовать правила подвижной игры. Так же использовать на занятиях спортивные игры и упражнения традиционные для Ставрополья.

2.14. Коррекционная работа с детьми.

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.
На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; обще развивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.
В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с нарушением речи и детьми-инвалидами включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.
Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты.
Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

 формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;

 развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

 формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

 развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;

 формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;

 формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
 формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с нарушением речи и детьми-инвалидами посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с нарушением речи и детьми-инвалидами, разрабатываются **индивидуальные программы** воспитания и обучения.

- При проектировании **индивидуальной программы** следует опираться на ряд **принципов**: **принцип ориентации** на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические особенности детей с нарушением речи и детьми-инвалидами;
- **принцип дозированости** объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем; принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- **принцип инвариантности**, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

Работа с детьми - инвалидами

Индивидуальный план работы с ребёнком инвалидом определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса для ребенка- инвалида и направлен на создание в учреждении специальных условий воспитания, обучения, позволяющих учитывать особые образовательные потребности ребенка- инвалида посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. *Физическая культура* - это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий. Физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить его полноценную деятельность. Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникающие в них очаги возбуждения способствует угасанию тех механизмов, которые

являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг как бы блокируется, и нарушенные функции в результате постепенно нормализуются.
Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Цель индивидуального плана работы с ребёнком инвалидом:

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства с учетом его индивидуальных особенностей, психофизического здоровья, индивидуальных возможностей. Для реализации намеченной цели поставлены следующие задачи.

Задачи индивидуального плана работы с ребёнком инвалидом:

1. Сохранение и укрепление здоровья ребенка
2. Развитие эмоциональной сферы ребенка.
3. Развитие эмоциональной сферы ребенка.
4. Создание здоровьесберегающей образовательной среды
5. Способствовать развитию и совершенствованию моторики рук и тонких движений пальцев.
6. Формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней.
7. Нормализация эмоционального статуса.
8. Формирование навыка рационального дыхания.
9. Развитие гибкости
10. Формирование позитивного отношения к ребенку - инвалиду в группе детского сада.

Педагогическое сопровождение

Месяц	Задачи	Форма проведения	Примечания
Сентябрь	Определение круга задач физического	Дыхательная гимнастика «Самолеты»	
	сопровождения ребенка-инвалида. Разработка индивидуального образовательного маршрута ребенка- инвалида.	Упражнение на релаксацию «Воздушные шарики». Игровое упражнение «Смени флажок» Элементы спортивной игры «Прокати мяч»	

Октябрь	Учить ходить и бегать со свободными, координированнными движениями рук и ног, изменять темп ходьбы. Учить сохранять правильную осанку, положение туловища и головы при выполнении упражнений в равновесии. Воспитание умения, ориентироваться в пространстве.	МПИ «Летает не летает» Игровое упражнение «Попади в цель» (развитие ловкости, укрепление мышц плечевого пояса). Релаксационное упражнение (для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног) «Облака» Игровой самомассаж «Жук»	Занятия проводятся в спортивном зале использовании спортивного инвентаря
Ноябрь	Учить хвату за перекладину во время лазания, лазать, не пропуская реек. Развивать мышечный тонус ребенка.	Игровой самомассаж «Лес зеленый». Упражнение для стоп «Червячки», Упражнение для релаксации «Спящий котенок», Дыхательная гимнастика «Пузырь»	
Декабрь	Разучивать ходьбу по гимнастической скамье на четвереньках. Закреплять прокатывание мяча через дуги.	Игровой самомассаж «Петух». Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Релаксационное упражнение «Холодно-жарко» Игровое упражнение Цветные колечки	
Январь	Разучивание бросания мяча двумя руками снизу вверх. Совершенствовать ходьбу (перешагивание через кирпичики)	Дыхательная гимнастика“Котята" Профилактика плоскостопия Гуси, игровое упражнение «Ты мне-я тебе»	
	Совершенствовать прокатывание мяча вокруг предмета.	Самомассаж «Цветочек и бабочка»	

Февраль	Совершенствовать ходьбу по шнуру, положенному по кругу.	Дыхательная гимнастика "Сердитый ежик", упражнение для совершенствования навыков ОВД «Волшебные колпачки».	
	Закреплять бросание мяча и ловля его от воспитателя.	Релаксационные психогимнастические упражнения. «Путешествие в страну эмоций»	
Март	Разучивание бросание мяча о пол двумя руками стоя на месте и попытке поймать его. Обучать лазанию между ножками стула в обруч.	Профилактика плоскостопия "Часы". Пальчиковые игры «Поймай бабочку».	
	Повторять упражнение в равновесии-кружении на месте в одну сторону, после остановки и отдыха в другую сторону.	Дыхательная гимнастика "Курочки", релаксационное упражнение "Муравей".	
Апрель	Упражнять в равновесии, ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через кубики, руки на поясе. Закреплять лазание-пролезание под гимнастическими скамейками ползком.	Дыхательная гимнастика "Медвежонок". Профилактика плоскостопия "Кораблик". Релаксационное упражнение «Палуба».	
Май	Качественный анализ проделанной работы по физическому развитию. Закреплять последовательное перешагивание через несколько препятствий, положенные на расстоянии 20 см один от другого. Упражнять в подползании под веревку высотой 30-40 см.	Профилактика плоскостопия «Дедушка Егор». Пальчиковая гимнастика «Дружная семья» Дыхательная гимнастика «Сдуем одуванчики», МПИ "Пронеси, не урони».	

III. Организационный раздел программы

3.1. Программно-методическое обеспечение

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
3	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
4	Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.	Образовательная программа. Издание шестое дополненное – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021 . – с. 336
5	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
6	Основная общеобразовательная Программа дошкольного образования МБДОУ д/с № 85 г. Ставрополя. Программа воспитания МБДОУ д/с № 85 г. Ставрополя.	
7	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
8	Железняк Н.Ч.	Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
9	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
10	Ковалько В.И.	Азбука физкульт минуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
11	Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Обще развивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.

12	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. 4-5 лет. Комплексы упражнений. Учебно-методическое пособие / Москва: Мозаика-Синтез, 2020. – 39 стр. «Физкультурные занятия в детском саду. 4 – 5 лет. Методические рекомендации. Конспекты занятий» Мозаика – Синтез. Москва, 2020г – 157стр.
13	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. 5-6 лет. Комплексы упражнений. Учебно-методическое пособие / Москва: Мозаика-Синтез, 2020. – 41 стр. «Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Методические рекомендации. Конспекты занятий» Мозаика – Синтез. Москва, 2020г – 191стр
14	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. 5-7 лет. Комплексы упражнений. Учебно-методическое пособие / Москва: Мозаика-Синтез, 2020. – 41 стр. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. 6 - 7 лет. Методические рекомендации. Конспекты занятий» Мозаика – Синтез. Москва, 2020г – 154 стр.
	Степаненкова, Э.Я.	Методика проведения подвижных игр: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э.Я. Степаненкова. - Москва: Мозаика-Синтез, 2009.– 64 с.
15	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.

3.2. Основное физкультурное оборудование и инвентарь.

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

Технические средства обучения.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию

положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка. В МБДОУ д/с №17 имеется: - музыкальный центр, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет.

Наглядно – дидактический материал

Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта); игровые атрибуты для подвижных игр.

3.3 Паспорт спортивного зала

I. Технические характеристики

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	
Освещение естественное	6 окон
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

II. Задачи:

1. Укреплять здоровье детей средствами физической культуры.
2. Формировать устойчивые навыки в основных видах движений, совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать физические качества.
3. Прививать гигиенические навыки, приѐмы закаливания; содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия.
4. Овладевать элементарными знаниями о своем организме, о роли физических упражнений, о значении физкультурных пособий.
5. Формировать интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

III. Использование

График работы	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница – 8:00 – 16:12
Мероприятия	Утренняя гимнастика, фронтальные занятия, подгрупповые занятия, индивидуальные занятия, занятия

	кружка, развлечения и праздники, свободная деятельность.

Оборудование физкультурного зала

№	Наименование	Размеры (мм)	Кол-во (шт)
1	Дорожка - змейка (канат)	Длина - 3000	2 шт
2	Дорожка - мат	Длина - 1800 Ширина - 600	1 шт
3	Маты гимнастические	Длина – 2000 Ширина -1000	
4	Кегли (набор)	Ширина - 61	2 набора
5	Кольцеброс (набор)		4 наборов
6	Батут	Диаметр - 1000	2 шт
7	Дуга большая	Высота - 500 Ширина - 500	1 шт
8	Баскетбольное кольцо		2 шт
9	Велотренажер		2 шт
10	Скамья		2 шт
11	Комплекс мягких модулей «Замок»		1 комплект
12	Огнетушитель ОУ – 2		1 шт
13	Тренажер «Твистор с ручкой»		1 шт
14	Радио селектор		1 шт
15	Часы		1 шт
16	Мячи баскетбольные		6 шт
17	Мячи большие	Диаметр - 200	20 шт
18	Мячи футбольные		7 шт
19	Мячи малые	Диаметр - 60	15 шт
20	Обруч малый	Диаметр - 550	20 шт
21	Обруч большой	Диаметр - 1000	20 шт
22	Палка гимнастическая пластиковая	Длина - 1000	10 шт
23	Стенка гимнастическая деревянная 6 пролетов	Ширина пролета – 380 Диаметр рейки – 40 Расстояние между рейками - 200	
24	Баскетбольные щиты		2 шт
25	Султанчики ленточные 3 цвета		15 шт
26	Скакалка	Длина –1500	40 шт
27	Мячи малые (пластиковые, 5 цветов)	Диаметр - 80	
28	Набор «Футбол» (сетка, рейки, мяч футбольный малый)		2 набора

29	Стеллаж для хранения	Длина – 950 Ширина - 600	5 шт
30	Кегли пластиковые, 3 цвета		3 набора по 15 шт

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

3.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующий, заместитель заведующего, старший воспитатель)	материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно - образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика
2.	Воспитатель по физической культуре.	планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование
3.	Медицинская сестра.	учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей
4.	Воспитатель.	планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей
5.	Музыкальный руководитель	планирование и проведение занятий, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей
6.	Педагог-психолог, учитель-логопед.	коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей

Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		

Составление плана прохождения учебного материала физического развития по всем возрастным группам	ежемесячно	воспитатель по ФИЗО
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими образовательную программу ДОУ	сентябрь октябрь	воспитатель по ФИЗО
Подбор коррекционных методик для детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	сентябрь октябрь	воспитатель по ФИЗО
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	воспитатель по ФИЗО
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	воспитатель по ФИЗО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	сентябрь, май	воспитатели
Уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь	воспитатели, воспитатель по ФИЗО
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	по плану	заведующий ДОУ, старший воспитатель
Проведение мониторинга по физическому развитию детей	Сентябрь-октябрь; май-апрель.	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели, старший воспитатель.
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе (летом), в помещение (в холодное время года)	в течение года	воспитатели
Физкультурные занятия	по плану	инструктор по физ. культуре
Проведение физкультминуток	в середине статических занятий	воспитатели
Проведение гимнастики после сна	в течение года	воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	в течение года	воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение месячника здоровья	1 раз в квартал	Воспитатель по ФИЗО

Участие в спортивных мероприятиях	по плану	Воспитатель по ФИЗО
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Воспитатель по ФИЗО
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Воспитатель по ФИЗО
Оборудование спортивных уголков в группах	в течение года	Воспитатель по ФИЗО
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по плану администрации	Воспитатель по ФИЗО, старший воспитатель
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	в течение года	воспитатель по ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	в течение года	воспитатель по ФИЗО

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Группы	**2. Продолжительность одного занятия**	**3. Количество занятий (в неделю)**
Младшая группа	10 -15 мин	2 (2 в зале)
Средняя группа	20-25 мин	2(1в зале,1 на улице)
Старшая группа	25-30 мин	2(1в зале,1 на улице)

3.5 Организация двигательного режима в учреждении:

Цели:

1. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
2. Формирование потребности в физическом совершенствовании.

№	Содержание работы	дозировка
1.	Физкультурные занятия в спортивном зале и на улице. Виды занятий: - обычного вида - сюжетно-игровые - танцевальные - на спортивных тренажерах - занятие-прогулка - занятие-зачет - тренировка - занятие серии «Забочусь о своем здоровье»	3 раза в неделю
2.	Утренняя гимнастика /в спортзале и на улице/: - танцевально-ритмическая - на тренажерах - на полосе препятствий - на воздухе - смешанного вида - в виде подвижной игры - в виде спортивной тренировки - оздоровительный бег	Каждое утро: 1 младшие группы - в группе 2 младшая - подготовит. Группы - в спортзале
3.	Гимнастика после сна: - игровая - на тренажерах - в виде оздоровительного бега - лечебно-восстановительная - музыкально-ритмическая	После дневного сна в сезон
4.	Закаливание в сочетании с коррегирующими упражнениями	Каждый день
5.	Игротренинг /динамический час/ Комплекс развивающих игр для оздоровительной работы	1-2 половина дня
6.	Спортивные праздники	1 раз в месяц
7.	Прогулка: Подвижные игры и упражнения, спортивные игры	ежедневно
8.	Музыкально-танцевальные, физкультурные минутки	Между занятиями, во время занятия

3.6. Расписание занятий воспитателя по физической культуре Макаровой И.Е. на 2023 – 2024 учебный год

3.7. Циклограмма деятельности воспитателя по физической культуре Макаровой И.Е. на 2023-2024 учебный год

День недели	Время проведения	Вид работы
Понедельник 8.00 – 16.12	08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика в средней группе
	08.20 – 08.30	Утренняя гимнастика в старшей группе
	08.30 – 08.40	Утренняя гимнастика в подготовительной группе
	08.40 – 09.00	Подготовка к проведению занятий по физической культуре (проветривание)
	09.00- 9.15	занятие в средней группе № 16 (в зале)
	09.15 - 9.30	Подготовка к проведению занятия по физической культуре (проветривание)
	09.30 – 9.50	занятие в средней группе № 15 (в зале)
	9.50 – 10.15	Подготовка к проведению занятия по физической культуре (проветривание)
	10.15 – 10.45	занятие в подготовительной группе № 13 (в зале)
	10.45 – 10.50	Наведение порядка в зале после занятий, подготовка к занятию на улице.
	10.50 - 11.15	занятие в старшей группе № 6 (на улице)
	11.15- 11.20	Подготовка инвентаря для занятия на улице в подготовительной группе № 11
	11.20 – 11.50	Занятие на улице в подготовительной группе №11
	11.50 – 12.00	Наведение порядка инвентаря ,после проведения уличного занятия
	12.00 – 12.30	Работа с материалами по самообразованию, изучение нормативных документов.
	12.30 – 13.30	Перерыв
	13.30 – 14.00	Работа с картотекой музыкальных композиций для физ.разминок
	14.00 – 14.30	Гигиеническая обработка спортивного инвентаря, наведение порядка в инвентаре, в зале, в подсобном помещении.
	14.30 – 15.00	Работа с интернет – ресурсами. Подборка материалов для составления конспектов занятий, праздничных мероприятий. Подбор музыкального материала для КУГ всех возрастных категорий
	15.00 – 15.20	Работа по взаимодействию со специалистами (педагог - логопед, педагог-психолог, социальный педагог)
	15.20 – 15.45	Работа с документацией, подготовка картотеки новых подвижных игр для средних групп
	15:45 – 16.12	Подготовка к занятию следующего дня

День недели	Время проведения	Вид работы
Вторник 9.00 – 17.12	08.40 – 08.50	Подготовка к занятию в средней группе №15
	08.50 - 09.10	Занятие в средней группе №15
	09.10 – 10.00	Подбор материала для проведения консультаций с

		родителями, изготовление памяток и буклетов
	10.00 – 10.15	Проведение дыхательной гимнастики
	10.15– 10.25	ОРУ на улице с детьми младшей группы № 4
	10.45 –10.55	Подготовка к ОРУ на улице
	10.55–11.10	ОРУ на улице с детьми второй младшей группы № 16
	11.10–11.20	Ознакомление с новой литературой. Подборка п/и для средних и старших групп.
	11.20–11.50	Работа с методической литературой. Подготовка консультативного материала для педагогов.
	11.50 – 12.10	Взаимодействие с медицинским персоналом.
	12.10 – 12.30	Работа со списками воспитанников (группы здоровья, дети-инвалиды)
	12.30 – 13.30	Перерыв
	13.30 - 14.00	Составление конспектов праздников и развлечений.
	14.00 – 14.30	Наведение порядка в зале, в подсобном помещении, в инвентаре. Дезинфекция спортивного инвентаря. Подготовка занятий на следующий день во всех возрастных группах.
	14.30 – 14.50	Работа с таблицами по диагностике.
	14.50 – 15.20	Работа с тетрадями взаимопомощи средних групп.
	15.20 – 15.40	Подготовка консультативного материала для родителей.
	15.40 – 15.50	Подготовка к проведению занятия по физической культуре (проветривание)
	15.50 – 16:15	Занятие в старшей группе № 5 (в зале)
	16.15 – 16.25	Подготовка к проведению занятия по физической культуре (проветривание)
	16.25 – 16.50	Занятие в старшей группе № 8 (в зале)
	16.50 – 17.12	Наведение порядка в зале, в спортивном инвентаре после занятий.
Среда 8.00 – 16.12	08.00 – 8:10	Подготовка спортивного зала и оборудования к утренней гимнастике.
	08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика в средней группе
	08.20 – 08.30	Утренняя гимнастика в старшей группе
	08.30 – 08.40	Утренняя гимнастика в подготовительной группе
	08.40 – 08.50	Подготовка к занятию в группе в средней группе № 15
	08.50-9.10	занятие в средней группе №15 (в зале)
	9.10 – 9.25	занятие во второй младшей группе № 16 (в группе)
	9.30 - 9.50	Занятие в старшей группе №6 (в зале)
	9.50 – 10.05	Подготовка к проведению занятия в подготовительной группе № 11 (в зале)
	10.10 – 10.50	Проведение занятия в подготовительной группе № 11
	10.50 – 11.15	Проведение занятия в старшей группе №5(на улице)
	11.20 – 11.50	Проведение занятия в подготовительной группе № 13 (на улице)
	11.50 -12.10	Наведение порядка в инвентаре, обработка инвентаря.

	12.10 – 12.30	Подготовка занятий на следующий день во всех возрастных группах. Работа с тетрадями взаимопомощи старших групп.
	12.30 – 13.30	Перерыв
	13.30 – 14.00	Работа с текущей документацией.
	14.00 – 14.30	Кружковая деятельность (дополнительно организованная образовательная деятельность)
	14.30 – 15.00	Подбор консультаций для родителей всех возрастных категорий.
	15.00 – 15.20	Организация рабочего пространства.
	15.20 – 15.50	Подбор материалов, для занятий следущего дня
	15.50 – 16.12	Работа с картотекой подвижных игр
Четверг 09.00 – 17.12	09.00 – 09.30	Подборка музыкальных композиций для КУГ всех возрастов
	09.30 – 09.50	Работа с документацией
	09.50 – 10.15	Подбор материалов для проведения сюжетно-игровой совместной деятельности с детьми
	10.15 – 10.30	Проведение дыхательной гимнастики с часто болеющими детьми в группе №5
	10.30 – 10.50	Проветривание, подготовка инвентаря к занятию в старшей группе № 8
	11.00 – 11.25	Занятие в старшей группе № 8 (на улице)
	11.25- 11.50	Работа с методической литературой
	11.50-12.10	Наведение порядка в инвентаре
	12.10 -12.30	Подбор, обновление музыкального материала для физ минуток в младших группах.
	12.30 – 13.30	Перерыв
	13.30 – 14.00	Взаимодействие с педагогами – воспитателями.
	14.00 - 14.30	Оформление рекомендаций для родителей согласно годового плана работы с родителями
	14.30 – 14.50	Взаимодействие со специалистами (социальный педагог)
	14.50 – 15.20	Работа с тетрадями ,взаимопомощь средних групп
	15.20 – 15.40	Ознакомление с новой литературой. Подборка п/и для старших, подготовительных групп.
	15.40 –15.50	Подготовка к занятию в старшей группе №5
	15.50 – 16.15	Проведение занятия в старшей группе №5(в зале)
	16.15 - 16.25	Подготовка к занятию в старшей группе №6
	16.25-16.50	Проведение занятия в старшей группе №6(в зале)
	16.50-17.12	Наведение порядка в зале,в спортивном инвентаре после занятий
Пятница 8.00 – 16.12	08.00 – 8:10	Подготовка спортивного зала и оборудования к утренней гимнастике.
	08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика в средней группе
	08.20 – 08.30	Утренняя гимнастика в старшей группе
	08.30 – 08.40	Утренняя гимнастика в подготовительной группе
	08.40 – 08.50	Проветривание, подготовка к занятию в подготовительной группе № 13 (в зале)
	08.50 – 09.20	Занятие подготовительной группе № 13 (в зале)
	09.20 – 09.30	Подготовка к занятию в старшей группе № 8 (в

		зале)
	09.30 – 09.55	Занятие в старшей группе № 8 (в зале)
	09.55 – 10.20	Гигиеническая обработка спортивного инвентаря
	10.20–10.50	Взаимодействие с зам.заведущего по УВР, мед.персоналом
	10.50 – 11.00	Проведение дыхательной гимнастики с Часто болеющими детьми старшей группы № 6.
	11.00 – 11.30	Проветривание, подготовка инвентаря для занятия
	11.30 – 12.00	Занятие в подготовительной группе № 11(в зале)
	12.00 -12.30	Наведение порядка в подсобном помещении
	12.30 – 13.30	Перерыв
	13.30 – 14.00	Составление конспектов праздников и развлечений
	14.00 - 14.30	Взаимодействие с музыкальными руководителями.
	14.30 – 15.00	Изучение материалов по подготовке испытаний по ГТО в ДУ
	15.00 – 15.30	Взаимодействие с медицинский персоналом
	15.30 – 15.50	Подбор материалов, упражнений по дыхательной гимнастике.
	15.50 – 16.12	Подготовка инвентаря к следующей неделе

График работы воспитателя по ФИЗО Ефимовой А.В.

на 2023– 2024 учебный год

Понедельник	с 08:00 до 16.12
Вторник	с 09:00 до 17.12
Среда	с 08:00 до 16.12
Четверг	с 09:00 до 17.12
Пятница	с 08:00 до 16.12

3.8. План спортивных мероприятий по физической культуре с детьми на 2023-2024 учебный год.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети, с одной стороны, закрепляют, совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, а с другой – в интересной, увлекательной форме знакомятся с праздниками и связанными с ними традициями, расширяют кругозор в области спорта.
Главная цель спортивных праздников и досугов – удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.
Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Месяц	**Тема месяца**	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
сентябрь	**Осень.**	**«Мой веселый звонкий мяч»** - дрставить детям удовольствие привыполнении физ упражнений, развивать глазомер при катании мяча. «Здравствуй, детский сад!» - музыкально-театрализованная программа ко Дню знаний «Весёлые приключения сказочных героев в День Знаний»	**«Как мы тянули репку»** Задачи: упражнять детей в беге, в прыжках, создавать положительные эмоции. «Здравствуй, детский сад!» - музыкально-театрализованная программа ко Дню знаний «Весёлые приключения сказочных героев в День Знаний»	«**Здравствуй, детский сад!»** - музыкально-театрализованная программа ко Дню знаний «Весёлые приключения сказочных героев в День Знаний»Выставка рисунков «Золотая осень»	**«Здравствуй, детский сад!»** - музыкально-театрализованная программа ко Дню знаний «Весёлые приключения сказочных героев в День Знаний»

октябрь	**«Я и моя семья»**	«**В гостях у Зайки побегайки**» - развивать образное мышление, упражнять в ходьбе по профилактике плоскостопия.	**«Поиски клада»** - упражнять детей в прыжках, в равновесии, учить ориентироваться в пространстве.	**«Мы растем здоровыми»** - воспитывать ловкость, точность движений.	**«Веселые старты»** - содействовать всесторонне му развитию детей, воспитывать чувство коллективизма.
ноябрь	**«Кто живет вместе с нами»**	**«Котята-шалунишки»** - формировать первичные навыки режима дня.	**«Осенние старты»** - доставить детям радость в выполнении физических упражнений.	**«Олимпиада на Северном полюсе»** - пропаганда здорового образа жизни, популяризация активных форм отдыха.	**« Поход в горы»** - закреплять умение прыгать из обруча в обруч., упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.
декабрь	**«Зима. Новый год»**	**«Скачет зайка без оглядки»** - учить ползать на четвереньках между предметами.	**«Зимушка – зима»** - укреплять здоровье детей, совершенствовать основные виды движений.	**«Зимняя сказка»** - упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	**«В стране здоровья»** - формировать навыки ЗОЖ. Упражнять детей прыгать в длину с места.
январь	**«Зимние забавы»** **«Зимние виды спорта»**	**«Кот Мурлыка весельчак, пригласил к себе ребят!»** - закреплять в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений.	**«Зимние забавы»** - совершенствовать основные виды движений, укреплять здоровье детей.	**«Зимние виды спорта»** - познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать ОВД, используя эстафеты и подвижные игры.	

февраль	**Неделя спорта и здоровья** **День защитника Отечества**	**«В гости к мишке»** Задачи: Закрепить в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений	**«Веселый праздник»** Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с мячом, бегом, прыжками.	**"Аты-баты, мы солдаты!"** Задачи: Закреплять навыки выполнения спортивных, циклических упражнений, создавать радостное настроение.
март	**«Народная игрушка»**	**«Весёлые воробьишки»** Задачи: Обучать бегу, прыжкам, сохранению равновесия; развивать ловкость, внимание; воспитывать у детей любовь к выполнению физических упражнений.	Семейный спортивный праздник **«Сто затей для 100 друзей»** Задачи: Воспитание у детей ловкости, точности.	Спортивный праздник **«Как зима с весной встретились»** Повысить активность: Развитие пространственной ориентации, воспитание взаимопомощи,
апрель	**Весна**	**«Гномики»** Задачи: Доставить детям удовольствие, закрепить двигательные навыки, приучать заботится о своем здоровье	**«Зов Джунглей»** Задачи: Способствовать дальнейшему развитию интереса детей к занятиям физической культурой,	**«Путешествие в космос»** Задачи: Создание единого образовательного пространства в физическом развитии дошкольников, установление доверительного контакта между семьёй и детским садом, развитие потребности в движениях, потребности в здоровом образе жизни,

			закреплять полученные	совершенствование психофизических качеств с
			двигательные умения и навыки.	учётом их половых особенностей.
май	**Неделя ПДД** **Лето**	**Вечер подвижных игр** Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку.		**«Школа пешеходных наук»** Задачи: Закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений (бег, прыжки, ходьба, владение мячом); закаливать детей на свежем воздухе, вызывать у них
				положительный эмоциональный настрой, воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по состязаниям.
июнь		**Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей** Задачи: Формировать первичные навыки здорового образа жизни, соблюдая режим дня, закреплять в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений.		**Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей** Задачи: Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движения.

3.9. Взаимодействие воспитателя по физической культуре с педагогами

Мероприятия	Время	Участники взаимодействия
Разработка консультаций по различным темам	в течение года	совместно с психологом, логопедом, музыкальным руководителем
В помощь педагогу «Организация и проведение диагностики физического развития и физической подготовленности» В помощь педагогу «Подвижные игры как средство повышения двигательной активности детей на прогулке»	сентябрь, май сентябрь	Совместно с воспитателями групп Воспитатель по ФИЗО
Консультации «Формирование у детей основ безопасности дорожного движения» Взаимодействие инструктора по ФИЗО с воспитателем в ОД по физическому развитию. Консультация: «Народные подвижные игры как средство приобщения дошкольников к русской народной культуре» Развлечение для педагогов «Свет мой, зеркальце!»	октябрь октябрь ноябрь ноябрь	Воспитатель по ФИЗО
Семинар «Физминутки в работе воспитателя» Мастер-класс «PRO гимнастика» Праздничные мероприятия, посвященные 23 февраля в старших и подготовительных группах «Наша армия сильна, защищает нас она»	декабрь январь февраль	воспитатели групп
Мастер – класс для педагогов «С мячом играй – детей обучай!»	ноябрь март в течение года	воспитатели групп
Подготовка к физкультурному празднику, досугу День Здоровья для воспитателей. 7 апреля.	в течение года апрель	совместно с воспитателями и музыкальным

День Здоровья для педагогов: «Мы здоровью скажем «ДА!»		руководителем
Педагогический совет «Результативность работы ДОУ в учебном году» Консультация: «Консультация: «Физкультура летом» Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников; Динамика развития физических качеств Анализ работы за год.	май	воспитатели групп
Планирование работы на 2024-2025 учебный год	июль - август	Совместно с воспитателями групп

3.10 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральная Образовательная Программа 2023года.
2. От рождения до школы: примерная образовательная программа под редакцией Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. Издание шестое дополненное – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019 . – с. 336
3. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. 3-4 года. Комплексы упражнений. Учебнометодическое пособие / Москва: Мозаика-Синтез, 2020. – 38 стр.
4. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. 4-5 лет. Комплексы упражнений. Учебнометодическое пособие / Москва: Мозаика-Синтез, 2020. – 39 стр.
5. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. 5-6 лет. Комплексы упражнений. Учебнометодическое пособие / Москва: Мозаика-Синтез, 2020. – 41 стр.
6. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. 5-7 лет. Комплексы упражнений. Учебнометодическое пособие / Москва: Мозаика-Синтез, 2020. – 41 стр.
7. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 3 - 4 года. Методические рекомендации. Конспекты занятий» — Москва: Мозаика-Синтез, 2020 г. – 109 стр.
8. Пензулаева, Л.И. « Физкультурные занятия в детском саду.4 – 5 лет. Методические рекомендации. Конспекты занятий» Мозаика – Синтез. Москва, 2020г – 157стр.
9. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Методические рекомендации. Конспекты занятий» Мозаика – Синтез. Москва, 2020г – 191стр.
10. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. 6 - 7 лет. Методические рекомендации. Конспекты занятий» Мозаика – Синтез. Москва, 2020г – 154 стр.
11. Методика проведения подвижных игр: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э.Я. Степаненкова. - Москва: Мозаика-Синтез, 2009.– 64 с.
12. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий. 2-3 года. Мозаика-Синтез, 2020 г. – 77 стр.

Приложение 1.

С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая младшая группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2017

Примерные планы занятий

Сентябрь

Задачи на месяц. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.
Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки,
дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчик, колечки,
воротца.
Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с флажками)
«Покажи флажки»
И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.
Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.
«Положи флажки»
И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед.
Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п.
Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
«Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки»)
И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны.
Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
«Дотянись»
И.п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4раза.
«Попрыгай»
И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.
«Ходьба»
Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 на месяц (со скамейкой)
Упражнение 1
И.п. — сидя на скамейке, руки на коленях.
Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.
Упражнение 2
И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье.
Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза.
Упражнение 3
И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу.
Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.
Упражнение 4
И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5 (вариант упражнения 4)
И.п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе.
Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
Упражнение 6
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение Ю секунд.

Примерный план
занятия 1

Вводная часть - ходьба
• Не наталкиваясь друг на друга.
Бег
• За воспитателем.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Прыжки на двух ногах на месте;
• Проползание заданного расстояния;
• Скатывание мяча с горки.
Игровое упражнение
• «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 2

Вводная часть
Ходьба
• Не наталкиваясь друг на друга.
Бег
• За воспитателем.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или №2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Проползание заданного расстояния до предмета;
• Прыжки на двух ногах на месте с хлопками;
• Катание мяча в паре с воспитателем.
Игровое упражнение
• «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 3

Вводная часть
Ходьба

• Не наталкиваясь друг на друга.
Бег
• За воспитателем.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;
• Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке);
• Катание мяча двумя руками воспитателю.
Игровое упражнение
• «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся, дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 4

Вводная часть
ходьба
• Не наталкиваясь друг на друга.
Бег
• За воспитателем.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Проползание в вертикально стоящий обруч;
• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
• Катание шаров двумя руками друг другу.
Игровое упражнение
• «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).
Заключительная часть
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 5

Вводная часть
ходьба
• «Стайкой» за воспитателем.
Бег
• От воспитателя.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;
• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
• Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.
Игровое упражнение
• «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички).
Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 6

Вводная часть
ходьба
• «Стайкой» за воспитателем.
Бег
• От воспитателя.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Проползание в воротца;
• Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;
• Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.
Игровое упражнение
• «К мишке в гости» (проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 7

Вводная часть
ходьба
• Не наталкиваясь друг на друга.
Бег
• За воспитателем.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;
• Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;
• Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.
Игровое упражнение
• «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 8

(контрольное)
Вводная часть
ходьба
• Не наталкиваясь друг на друга.
Бег
• За воспитателем.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть
Основные движения
• Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед;
• Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.
Игровое упражнение
«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).
Заключительная часть
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Октябрь

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей.
Формировать умение ориентироваться в пространстве.
Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.
Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с платочками)
«Покажи платочки»
И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.
Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п.
Повторить 3 раза.
«Спрячь платочки»
И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх.
Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п.
Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
«Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки»)
И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны.
Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п.
Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
«Дотянись»
И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной.
Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
«Попрыгунчик»
И.п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.
«Ходьба»
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Комплекс № 2 на месяц (со стульчиками)
Упражнение 1
И.п. — сидя на стуле, руки в стороны.
Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.
Упражнение 2 (вариант упражнения 1)
И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.
Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 3
И. п. — сидя на стуле, руки внизу.
Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
Упражнение 4
И. п. — стоя за стулом, держась за спинку.
Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.
Упражнение 5
И. п. — стоя около стула, руки внизу.
Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.
Упражнение 6
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 9

Вводная часть
Ходьба
• «Стайкой» за воспитателем.
Бег
• От воспитателя.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
• Подползание под веревку;
• Прокатывание мяча одной и двумя руками.
Игровое упражнение
• «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину).
Заключительная часть
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 10

Вводная часть
Ходьба
• «Стайкой» за воспитателем.
Бег
• От воспитателя.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Подползание под дугу;
• Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
• Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.
Игровое упражнение
• «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями,

в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 11

Вводная часть
Ходьба

• С согласованными, свободными движениями рук и ног.
Бег
• От воспитателя.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка;
• Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним;
• Подлезание под веревку.
Игровое упражнение
• «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 12

Вводная часть
Ходьба
• С согласованными, свободными движениями рук и ног.
Бег
• В различных направлениях.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
• Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;
• Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.
Игровое упражнение
• «К мишке в гости» (проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 13

Вводная часть
ходьба
«Стайкой» за воспитателем.
Бег
В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
• Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой;
• Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.
Игровое упражнение
• «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями,
в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 14

Вводная часть
Ходьба
• С согласованными, свободными движениями рук и ног.
Бег
• В различных направлениях.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;
• Подползание под скамейку;
• Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой).
Игровое упражнение
• «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями,
в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 15

Вводная часть
ходьба
• С согласованными, свободными движениями рук и ног.
Бег
• В различных направлениях.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед;
• Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;
• Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между пред-

метами.
Игровое упражнение
• «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 16

(контрольное)
Вводная часть
ходьба
• «Стайкой» за воспитателем.
Бег
• От воспитателя.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Проползание в вертикально стоящий обруч;
• Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
Игровое упражнение
• «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Ноябрь

Задачи на месяц. Воспитывать умение действовать самостоятельно.
Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.
Оборудование на месяц. Мячи (малые и средние), обручи, кубики, мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого размера, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.
Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с кубиками)

«Покажи кубики»
И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.
Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.
«Спрячь кубики»
И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.
Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п.
Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
«Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)
И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.
Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной.
Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.
«Попрыгай»
И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз.
«Ходьба»
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10—15 секунд.

Комплекс № 2 на месяц (на мягких модулях)
Упражнение 1
И. п. — сидя на модуле, руки в стороны.
Поднять руки вверх, вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.
Упражнение 2
И. п. — сидя на модуле, руки внизу.
Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.
Упражнение 3
И. п. — стоя за модулем, руки за спиной.
Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.
Упражнение 4 (вариант упражнения 3)
И.п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны.
Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
Упражнение 5
И.п, — стоя около модуля, руки внизу.
Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.
Упражнение 6
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 17

Вводная часть
ходьба
• В прямом направлении.
Бег
• Не наталкиваясь друг на друга.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой);
• Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча;
• Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. Игровое упражнение
• «Скати с горки» (прокатывать шары с горки).
Заключительная часть
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 18

Вводная часть
Ходьба
• В прямом направлении.
Бег

• Не наталкиваясь друг на друга.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках;
• Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой;
• Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.
Игровое упражнение
• «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 19

Вводная часть
•Ходьба
По кругу, взявшись за руки.
Бег
В различных направлениях.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
•Основные движения
Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
•Подползание под две скамейки, стоящие рядом;
•Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).
Игровое упражнение
•«Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, втечение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 20

Вводная часть
•Ходьба
По кругу, взявшись за руки.
•Бег
В различных направлениях.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
•Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
•Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;
•Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.
Игровое упражнение
•«Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).

Заключительная часть
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 21

Вводная часть
Ходьба
• В прямом направлении.
Бег
• В различных направлениях.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или №2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Перепрыгивание через веревку на двух ногах;
• Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
• Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.
Игровое упражнение
• «Проползи под дугой» (по сигналу (звенит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу).
Заключительная часть
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 22

Вводная часть
ходьба
• В прямом направлении.
Бег
• Не наталкиваясь друг на друга.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
•Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;
• Подползание под скамейку;
• Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.
Игровое упражнение
•«Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 23

Вводная часть
ходьба
• По кругу, взявшись за руки.
Бег
• Не наталкиваясь друг на друга.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть
Основные движения
• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
• Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча;
• Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
Игровое упражнение
• «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звенит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч).
Заключительная часть
Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 24

(контрольное)
Вводная часть
Ходьба
• В прямом направлении.
Бег
• В различных направлениях.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или №2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Проползание в вертикально стоящий обруч;
• Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).
Игровое упражнение
• «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Декабрь

Задачи на месяц. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.
Оборудование на месяц. Мячи малые, деревянные кубы (20х20 см), обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик, гимнастическое бревно, воротца.
Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.
Комплекс № 1 на месяц (с кубами)
Упражнение 1
И. п. — сидя на кубе, руки на коленях.
Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.
Упражнение 2
И. п. — сидя на кубе, руки в стороны.
Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 3—4 раза.
Упражнение 3 (вариант упражнения 2)
И. п. — сидя на кубе, руки в стороны.
Поднять правую ногу — хлопок под коленом, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

Упражнение 4
И. п. — стоя за кубами.
Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 3—4 раза.
Упражнение 5
И. п. — стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.
Упражнение 6
Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс № 2 на месяц (со скамейкой)
Упражнение 1
И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях.
Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.
Упражнение 2
И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье.
Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу.Повторить 4 раза.
Упражнение 3 (вариант упражнения 2)
И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе.
Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.
Упражнение 4
И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу.
Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.
Упражнение 5
И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной.
Прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза.
Упражнение б
Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 25

Вводная часть
Ходьба
• Перешагивая через предметы.
Бег
• За воспитателем, от воспитателя.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу;
• Проползание в заданном направлении;
• Скатывание мяча с горки.
Игровое упражнение
• «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками).
Заключительная часть
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 26

Вводная часть
Ходьба

• Перешагивая через предметы.
Бег
• За воспитателем, от воспитателя.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Проползание заданного расстояния до предмета;
• Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
• Скатывание мяча с горки.
Игровое упражнение
• «Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 27

Вводная часть
ходьба
• В прямом направлении.
Бег
• Догоняя катящиеся предметы.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед;
• Перелезание через валик;
• Катание мяча двумя руками воспитателю.
Игровое упражнение
• «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).
Заключительная часть
Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 28

Вводная часть
ходьба
• Перешагивая через предметы.
Бег
• Догоняя катящиеся предметы.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
•Проползание в вертикально стоящий обруч;
•Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
•Катание мяча двумя руками друг другу.
Игровое упражнение

•«Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 29

Вводная часть
ходьба
•Перешагивая через предметы.
Бег
•Догоняя катящиеся предметы.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
•Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;
•Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
•Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение
•«Перелезь через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 30

Вводная часть
ходьба
• В прямом направлении.
Бег
• Догоняя катящиеся предметы.
Общеразвивающие упражнения
Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.
Основная часть
Основные движения
• Проползание в воротца;
• Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;
• Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.
Игровое упражнение
• «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).
Заключительная часть
Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 31

Вводная часть
Ходьба
• Перешагивая через предметы.
Бег
• За воспитателем, от воспитателя.
Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;
• Под ползание под скамейку;
• Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

Игровое упражнение

• «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 32

(контрольное)

Вводная часть

Ходьба

• Перешагивая через предметы.

Бег

• За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

• Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед;
• Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.

Игровое упражнение

• «Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Циклограмма деятельности воспитателя по физической культуре
Макаровой И.Е.
на 2023-2024 учебный год

День недели	**Время проведения**	**Вид работы**
Понедельник 8.00 – 16.30	8-8.10	Проветривание, подготовка инвентаря для зарядки.
	8.10 –8.20	Утренняя гимнастика в средней группе.
	8.20– 8.30	Утренняя гимнастика в старшей группе
	8.30 – 8.40	Утренняя гимнастика в подготовительной группе
	8.40 – 9.00	Подготовка к проведению занятий по физической культуре (проветривание)
	9.00 –9.20	Занятие в средней группе№3 (зал)
	9.20–9.30	Подготовка к проведению занятий по физической культуре (проветривание)
	9.30–9.50	Занятие в средней группе№4 (зал)
	9.50–10.00	Подготовка к проведению занятий по физической культуре (проветривание)
	10.00 – 10.30	Занятие в подготовительной группе№1 (зал)
	10.30-10.40	Подготовка к проведению занятий по физической культуре (проветривание)
	10.40– 11.10	Занятие в подготовительной группе№1 (зал)
	11.10 - 12.00	Составление конспектов праздников и развлечений.
	14.00 – 14.30	Наведение порядка в зале, в подсобном помещении, в инвентаре. Дезинфекция спортивного инвентаря. Подготовка занятий на следующий день во всех возрастных группах.
	14.30 – 14.50	Работа с таблицами по диагностике.
	14.50 – 15.20	Работа с тетрадями взаимопомощи средних групп.
	15.20 – 15.40	Подготовка консультативного материала для родителей.
	15.40 – 15.50	Подготовка к проведению занятия по физической культуре (проветривание)
	15.50 – 16:15	Занятие в старшей группе № 2 (в зале)
	16.15 -16:30	Наведение порядка в зале, в спортивном инвентаре после занятий.

Вторник 8.00 – 16.12	08.00 – 8:10	Подготовка спортивного зала и оборудования к утренней гимнастике.
	08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика в средней группе
	08.20 – 08.30	Утренняя гимнастика в старшей группе
	08.30 – 08.40	Утренняя гимнастика в подготовительной группе
	08.40 – 08.50	Подготовка к проведению занятий по физической культуре (проветривание)
	08.50-9.20	занятие в средней группе № 1(в зале)
	09.20 - 9.30	Подготовка к проведению занятия по физической культуре (проветривание)
	09.30 – 9.50	занятие в средней группе № 2 (в зале)
	9.50 – 10.00	Подготовка к проведению занятия по физической культуре (проветривание)
	10.20 – 10.45	занятие в старшей группе № 1 (в зале)

	10.45 – 10.55	Наведение порядка в зале после занятий, подготовка к занятию на улице.
	11.30 – 12.00	Занятие в старшей группе №4.
	12.15 – 12.30	Работа с материалами по самообразованию, изучение нормативных документов.
	12.30 – 13.30	Перерыв
	13.30 – 14.00	Взаимодействие с заместителем заведующего по УВР, медицинским персоналом.
	14.00 – 14.30	Гигиеническая обработка спортивного инвентаря, наведение порядка в инвентаре, в зале, в подсобном помещении.
	14.30 – 15.00	Работа по взаимодействию со специалистами (педагог - логопед, педагог-психолог, социальный педагог)
	15.00 – 15.20	Работа с интернет – ресурсами. Подборка материалов для составления конспектов занятий, праздничных мероприятий. Подбор музыкального материала для КУГ всех возрастных категорий.
	16:00 – 16.12	Организация рабочего пространства.
Среда 8.00 – 16.15	08.00 – 8:10	Подготовка спортивного зала и оборудования к утренней гимнастике.
	08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика в средней группе
	08.20 – 08.30	Утренняя гимнастика в старшей группе
	08.30 – 08.40	Утренняя гимнастика в подготовительной группе
	08.40 – 08.50	Подготовка к занятию в группе в старшей группе№3
	09 :00-9.25	занятие в группе № 3 (в группе)
	9.10 – 9.25	занятие в средней группе № 14 (в зале)
	9.25 – 09:35	Проветривание ,подготовка к занятиям
	09.40 – 10.10	Занятие в подготовительной группе №2
	10.10 – 10.20	Проветривание.
	10.30 – 11.00	Проведение занятия вполготовительной группе № 3
	10.50 – 11.15	Проведение занятия в старшей группе № 3 на улице
	11.50 -12.10	Наведение порядка в инвентаре, обработка инвентаря.
	12.30 – 13.30	Перерыв
	13.30 – 14.00	Работа с документацией.
	14.00 – 14.30	Оформление документации, подготовка картотеки новых подвижных игр для младших, средних групп.
	14.30 – 15.00	Взаимодействие с музыкальными руководителями, педагогом – психологом.
	15.00 – 15.20	Организация рабочего пространства.
	15.20 – 15.50	Подбор материалов, упражнений по дыхательной гимнастике.
	15.50 – 16.15	Проведение занятия в старшей группе №4 на улице
Четверг 8.00 – 16.12	08.00 – 8:10	Подготовка спортивного зала и оборудования к утренней гимнастике.
	08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика в средней группе
	08.20 – 08.30	Утренняя гимнастика в старшей группе
	08.30 – 08.40	Утренняя гимнастика в подготовительной группе
	08.40 – 08.50	Проветривание, подготовка к занятию в средней группе № 3
	8.50 – 9.10	Занятие в средней группе № 3 (в зале)

	9.20 – 9.30	Проветривание, подготовка к занятию в старшей группе № 1
	9.35 – 10.00	Занятие в старшей группе № 1(в зале)
	10.00 – 10.10	Проветривание, подготовка к занятию в средней группе № 1 (в зале)
	10.05 -10.30	Занятие в средней группе № 1 (в зале)
	10.30 – 10.40	Проветривание, подготовка инвентаря для ОРУ на улице в старшей группе №3
	10.40 – 10.50	Занятие в старшей группе № 3
	10.50 – 11.20	Работа с материалами по нормативам по физической культуре всех возрастов.
	11.30 – 12.00	Занятие в подготовительной группе № 1 (в зале)
	12.00 – 12.20	Наведение порядка в инвентаре, обработка инвентаря.
	12.20 -12.30	Подбор, обновление музыкального материала для физминуток в младших, средних группах.
	12.30 – 13.30	Перерыв
	13.30 – 14.00	Взаимодействие с педагогами – воспитателями.
	14.00 - 14.30	Работа с документацией. Взаимодействие с мед. персоналом. Учёт детей в соответствии с группами здоровья.
	14.30 – 14.50	Взаимодействие с музыкальными руководителями по подготовке мероприятий совместной деятельности согласно годового плана.
	14.50 – 15.20	Подбор консультаций для родителей всех возрастных категорий.
	15.20 – 15.40	Ознакомление с новой литературой. Подборка п/и для старших, подготовительных групп.
	16.00 – 16.12	Организация рабочего пространства.
Пятница 8.00 – 16.12	08.00 – 8:10	Подготовка спортивного зала и оборудования к утренней гимнастике.
	08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика в средней группе
	08.20 – 08.30	Утренняя гимнастика в старшей группе
	08.40 – 08.50	Утренняя гимнастика в подготовительной группе
	8.50 – 9.20	Занятие в средней группе №2
	9.20 – 9.30	Проветривание, подготовка к занятию
	9.30 – 9.55	Подготовка к занятию в старшей группе № 2
	9.55 – 10.05	Проветривание, подготовка к занятию в средней группе №4
	10.05 – 10.25	Занятие в средней группе №4
	10.55 – 11.20	Проведение занятия в старшей группе№4
	11.20 – 11.30	Проветривание,подготовка к занятию в подготовительной группе №2
	11.30 – 12.00	Занятие в подготовительной группе № 2
	12.00 -12.30	Наведение порядка в инвентаре, обработка инвентаря после занятий.
	12.30 – 13.30	Перерыв
	13.30 – 14.00	Работа с текущей документацией. Подготовка п/и, инвентаря для занятий на следующую неделю.
	14.00 - 14.30	Подбор, оформление рекомендаций для родителей согласно годового плана работы с родителями.

	14.30 – 15.00	Подготовка материала для проведения подвижных игр малой и средней подвижности с использованием регионального компонента в старших и подготовительных группах.
	15.00 – 15.30	Взаимодействие с заместителем заведующего по УВР, медперсоналом
	15.30 – 15.50	Подбор материалов, упражнений по дыхательной гимнастике.
	15.50 – 16.12	Работа с картотеками подвижных игр.