

**Содержание I.**

**Целевой раздел………………………………………………………………………………3**

***1.Обязательная часть…………………………………………………………………………*3**

1.1. Пояснительная записка…………………………………………………………………….**3**

1.2. Цели и задачи реализации программы……………………………………………………**4**

1.3. Принципы и подходы к формированию программы…………………………………….**4**

1.4. Значимые для разработки программы характеристики, в том числе

характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста………….**5**

1.5. Планируемые результаты освоения Программы ………………………………………..**9**

***2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений………………….*10**

**II. Содержательный раздел…………………………………………………………………10**

***2.1. Обязательная часть……………………………………………………………………..*10**

2.1.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями

развития ребенка.……………………………………………………………………………….**10**

2.1.2. Образовательная область «Физическое развитие»…………………………………….**11**

2.1.3 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации

программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития,

специфики их образовательных потребностей и интересов………………………………..**30**

2.1.4. Особенности взаимодействия коллектива с семьями воспитанников………………**34**

**III. Организационный раздел………………………………………………………………37**

***3.1. Обязательная часть……………………………………………………………………*37**

3.1.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка………….**37**

3.1.2. Материально-техническое обеспечение……………………………………………...**38**

3.1.3. Обеспеченность программы методическими материалами и средствами

обучения и воспитания……………………………………………………………………….**39**

3.1.4. Расписание занятий образовательной деятельности……………………….........…..**41**

3.1.5.Перспективное планирование ОД по физической культуре

с детьми 1,5-7 лет……………………………………………………………………………..**42**

3.1.6 Календарное планирование воспитательной работы …………………………….…. **61**

**I. Целевой раздел.**

***1.Обязательная часть.***

**1.1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Федеральными государственным образовательным стандартом дошкольного образования ифедеральной образовательной программой дошкольного образования

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 1.5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими

нормативными документами:

**Нормативно-правовые документы федерального уровня:**

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
* Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
* Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

**Нормативно-правовые документы федерального уровня, которые касаются специфики специалиста ДОО:**

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".

**Нормативно-правовые документы регионального уровня:**

Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области». Постановление администрация Курской области от 15 октября 2013 года N 737-па.

**Нормативно-правовые документы локального уровня:**

* + - Устав дошкольной образовательной организации.
    - Положение о рабочей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

**Цель и задачи** по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель образовательной программы ДОУ**

Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

**1.2. Цель и задачи реализации программы.**

**Цель:**

Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического, психического развития и эмоционального благополучия ребенка.

1. **Задачи:**
2. Оздоровительные.
3. Формирование, в соответствии с возрастными особенностями, необходимых компетенций в области гигиены, физической культуры;
4. Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и потребности в двигательной активности.

Образовательные.

1. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкос­ти, выносливости и координа­ции) на основе использования современных фитнес технологий;
2. Накапливать и обогащать дви­гательный опыт детей (овладе­ние основными видами движений);

Воспитательные.

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
2. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им;
3. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию осанки, ловкости и уверенности в движениях;
4. Создавать условия для проявления положительных эмоций.
5. Коррекционные.
6. Создание условий для достижения, соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств – выносливости, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений и др.;
7. Укрепление здоровья и физического развития путем применения средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей
8. Логопедические.
9. Развитие речевого и физиологического дыхания;
10. Совершенствование общей и мелкой моторики, выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

**1.3. Принципы и подходы к формированию программы.**

Программа построена на принципах дошкольного образования, которые устанавливает ФГОС ДО:

полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);

признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество ДОО с семьей;

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

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

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

учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;

определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;

обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;

сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

**1.4. Значимые для разработки программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.**

***1,5-2 года:***

***Физическое развитие.***

У детей второго года ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 г, а в росте 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток.

Постепенно совершенствуется ходьба. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. В этом возрасте преобладают движения, в которых участ­вуют крупные мышечные группы. Если сначала значительная двигательная активность осуществляется при недостаточ­ной согласованности движений, то затем по мере овладения основными движениями, в выполнении которых участвуют все части тела, многократное их повторение приводит к вы­работке согласованности в работе рук, ног, туловища, раз­витию координации движений, сохранению устойчивого рав­новесия.

Чаще всего основные движения используются, ре­бенком не как самоцель, а как средство для достижения каких-либо интересующих его объектов, овладение ими про­исходит через интерес к действиям с какими-то предметами или как средство удовлетворения других потребностей (в по­знании, общении, действиях, мышечных напряжениях и т. д.). Если движения приводят к достижению нужного результата, то они закрепляются (бросил — мяч покатился, побежал бы­стрее — догнал взрослого и т.д.).

В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч.

Основными приобретениями второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях.

С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

***2-3 лет*.**

***Физическое развитие.***

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7-8 см, прибавка в весе составляет 2-2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников. Организм младших дошкольников недостаточно окреп.

Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой, и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр. В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Дети «мыслят руками».

В этом возрасте преобладают движения, в которых участ­вуют крупные мышечные группы. Если сначала значительная двигательная активность осуществляется при недостаточ­ной согласованности движений, то затем по мере овладения основными движениями, в выполнении которых участвуют все части тела, многократное их повторение приводит к вы­работке согласованности в работе рук, ног, туловища, раз­витию координации движений, сохранению устойчивого рав­новесия.

Чаще всего основные движения используются, ре­бенком не как самоцель, а как средство для достижения каких-либо интересующих его объектов, овладение ими про­исходит через интерес к действиям с какими-то предметами или как средство удовлетворения других потребностей (в по­знании, общении, действиях, мышечных напряжениях и т. д.). Если движения приводят к достижению нужного результата, то они закрепляются (бросил – мяч покатился, побежал бы­стрее –догнал взрослого и т.д.). Для нормального разви­тия мышц ребенка значимым является постоянное включе­ние их в работу.

Доступной и интересной для дошкольников становится совместная двигательная деятельность– подвижная игра. Но двигательная активность в ней подчиняется опреде­ленным правилам, которые для детей этого возраста эле­ментарны и предусматривают регламентацию начала и окон­чания действий по сигналу, выполнение движений в соот­ветствии с используемым образом, соблюдение правил безопасности в совместных действиях с другими детьми, осуществление действий не изолированно, а в разных со­четаниях, выполнение движений в измененных условиях. По­этому подвижная игра формирует произвольность поведе­ния. Легче всего ребенку подчиняться правилам, скрытым в роли, отсюда наиболее подходящими для детей этого воз­раста являются сюжетные подвижные игры, построенные на знаниях и опыте ребенка.

***4 года:***

***Физическое развитие.***

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий

***5 лет.***

***Физическое развитие.***

Ребёнок 5-го 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 ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится 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. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, 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 влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых 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.

***6 лет.***

***Физическое развитие.***

 Двигательная деятельность ребёнка становится всё 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 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё 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 ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

***7 лет.***

***Физическое развитие.***

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

**1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

Промежуточные и итоговые результаты освоения Программы формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики сформированности физических качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы.

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности:**

-  двигательные умения и навыки.

**Планируемые результаты:**

**Группа раннего возраста (дети от 1,5 до 3 лет):**

* укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и двигательного опыта детей;
* овладение и обогащение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Вторая младшая группа (дети от 3 до 4 лет):**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями);
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа (дети от 4 до 5 лет):**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе   жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* овладение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа (дети от 5 до 6 лет):**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* овладение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа(дети от 6 до 7 лет):**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* овладение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.***

Программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МКДОУ «Детский сад, г. Фатежа», с оздоровительной программой «Зеленый огонек здоровья» под редакцией М.Ю. Картушиной».

Методические пособия под редакцией Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Для инструкторов по физической культуре», разработано для программы «Из детство в отрочество».

**II. Содержательный раздел.**

**2.1 Обязательная часть.**

**2.1.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.**

Определение задач и содержания образования базируется на следующих принципах:

- принцип учёта ведущей деятельности: Программа реализуется в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО 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 индивидуальных особенностей детей: 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 единства обучения и воспитания: как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

- принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: 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 семьи;

- принцип сотрудничества с семьей: реализация 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.

**2.1.2. Образовательная область «Физическое развитие».**

От 1,5 года до 2 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

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

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

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

Общеразвивающие упражнения:

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

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

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

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

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

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно- оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

- бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Активный отдых.

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

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

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

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

Активный отдых.

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Активный отдых.

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

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

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

**2.1.3 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

**Методы физического развития.**

***Наглядные:***

- наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно - слуховые приёмы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).

***Словесные:***

***-*** объяснения, пояснения, указания;

***-*** подача команд, сигналов;

***-*** вопросы к детям;

***-*** образный сюжетный рассказ, беседа;

***-*** словесная инструкция.

***Практические:***

- повторение упражнений без изменений и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме.

***Формы организации образовательной деятельности:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная деятельность в режимных моментах** | **Совместная деятельность с педагогом** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Совместная деятельность с семьей** |
| Утренняя гимнастика  Подвижные игры  Физические упражнения  День здоровья  Спортивные упражнения | Занятия «Школа мяча»  Физкультурные досуги  Физкультурные праздники  Подвижные игры  Спортивные игры  Секции | Самостоятельные подвижные игры  Самостоятельная двигательная активность | Физкультурные досуги  Физкультурные праздники  Консультативные встречи  Реализация проектов |

***Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятия** | **Группа** | **Периодичность** | **Ответственный** |
| **Мониторинг** | | | | |
| 1 | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей | 1,2,3,5,7,8. | 2 раза в год  (сентябрь  и апрель) | Ст. мед сестра, инструктор по ФК, воспитатели групп |
| 2 | Диспансеризация | старшая, подготовительная | 1 раз в год | Ст.медсестра, специалисты поликлиники |
| **Двигательная деятельность** | | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика | 1,2,3,4,5,6,7,8. | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по ФК |
| 2 | Занятия  двигательная | 1,2,3,4,5,6,7,8. | 3 раза в неделю | Инструктор по ФК, воспитатели групп |
| 3 | День здоровья | 1,2,3,4,5,6,7,8. | 1 раз в квартал | Воспитатели групп или инструктор по ФК, медсестра, муз. руководитель |
| 4 | Подвижные игры | все группы | 2-4 раза в день | Воспитатели групп |
| 5 | Бодрящая гимнастика | все группы | ежедневно | Воспитатели групп |
| 6 | Спортивные упражнения | все группы | 1 раз в неделю | Воспитатели групп |
| 7 | Спортивные игры | старшая, подготовительная группы | 1-2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 8 | «Школа мяча» | все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 9 | Физкультурные досуги | 1,2,3,4,5,6,7,8. | 1 раз в месяц | инструктор по ФК, муз. руководитель |
| 10 | Физкультурные  праздники | 1,2,3,4,5,6,7,8. | 2 раза в год | Инструктор по ФК, воспитатель,муз. руководитель |
| **Профилактические мероприятия** | | | | |
| 1 | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | ст. медсестра |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания,  утренние фильтры, работа с родителями) | все группы | в неблагоприятные периоды  (осень – весна), возникновение инфекции | ст. медсестра,  воспитатели |
| 3 | Организация 2 завтраков (Витаминизированный кисель) | все группы | летний оздоровительный период | ст. медсестра, |
| **Нетрадиционные формы оздоровления** | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | все группы | Использование  музыкального сопровождения в режимных моментах, бодрящей гимнастики | Музыкальный руководитель, воспитатели  групп |
| 2 | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | все группы | неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | ст. медсестра,  мл. воспитатели |

**Система закаливающих мероприятий:**

При организации закаливания учитываются следующие *требования:*

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;

-  позитивный эмоциональный настрой;

- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;

-соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;

- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности; соблюдение методики выбранного вида закаливания.

***Объём образовательной нагрузки образовательной области «Физическое развитие»***

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности по физической активности | Количество в неделю |
| *Дети 1,5-3 лет* | |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 30 мин |
| Занятия физической культурой (3 раза в неделю) | 40 мин |
| Подвижные игры (ежедневно) | 30 мин |
| Самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно) | 25 мин |
| Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя (ежедневно) | 75 мин |
| День здоровья (1 раз в неделю) | 15 мин |
| *Дети 3-4 лет* | |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 35мин |
| Занятия физической культурой (3раза в неделю) | 45мин |
| Подвижные игры (ежедневно) | 35мин |
| Самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно) | 25мин |
| Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя (ежедневно) | 75мин |
| День здоровья (1раз в неделю) | 15мин |
| *Дети 4-5 лет* | |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 40мин |
| Занятия физической культурой (3раза в неделю) | 60мин |
| Подвижные игры (ежедневно) | 50мин |
| Самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно) | 40мин |
| Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя (ежедневно) | 1ч 40мин |
| День здоровья (1раз в неделю) | 20мин |
| *Дети 5-6 лет* | |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 50мин |
| Занятия физической культурой(3раза в неделю) | 2ч 5мин |
| Подвижные игры (ежедневно) | 1ч 15мин |
| Самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно) | 50мин |
| Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя (ежедневно) | 1ч 15мин |
| День здоровья (1раз в неделю) | 25мин |
| Познавательно-оздоровительная деятельность (1раз в неделю) | 1ч 5мин |
| Развлечения, досуги, спортивные праздники (1раз в месяц) | 25мин |
|  |  |
| *Дети 6-7 лет* | |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 1ч |
| Занятия физической культурой (3раза в неделю) | 1ч 30мин |
| Подвижные игры (ежедневно) | 1ч 40мин |
| Самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно) | 1ч |
| Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя (ежедневно) | 2ч 30мин |
| День здоровья (1раз в неделю) | 30мин |
| Познавательно-оздоровительная деятельность (1раз в неделю) | 30мин |
| Развлечения, досуги, спортивные праздники (1раз в месяц) | 30мин |
|  |  |

***2.1.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.***

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Формы сотрудничества |
| Сентябрь | (Здоровьесберегающие педагогические технологии, используемые в МКДОУ «Детский сад г. Фатежа») Информация в уголки для родителей.  «Физическая культура в кругу семьи» Анкетирование.  «Спортивные секции. Когда их можно посещать?» Консультация.  Индивидуальные беседы по вопросам физического воспитания. |
| Октябрь | «Фитотерапия по профилактике заболеваний в семье». Рекомендации.  «Взаимодействие со сверстниками в игре» Консультация.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Ноябрь | « Закаливающие процедуры по сезонам» Групповые консультации.  «Дыхательная гимнастика» - информация для родителей в уголке.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Декабрь | « Игры в семье». Семинар-практикум.  «Осанка, ее значение». Консультация.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Январь | «Здоровым быть- важно». Консультация.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Февраль | «Мы юные защитники!» Спортивный досуг для родителей и детей старшего дошкольного возраста.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Март | «Мамины помощники» Спортивный досуг для родителей и детей старшего дошкольного возраста.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Апрель | «День открытых дверей» Просмотр и обсуждение физкультурно-оздоровительных занятий. |
| Май | «Здоровым быть здорово.» Деловая игра (для родителей детей 6-7лет).  «Дружно смело с оптимизмом, за здоровый образ жизни» Спортивный праздник (для детей 6-7 лет и их родителей). |

***Перспективно-тематическое планирование праздников и развлечений по физической культуре на 2024-2025учебный год.***

**Младший возраст – дети 3-4 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мероприятия*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
| 1. Сюжетное занятие «Урожай у на не плох» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 2. Досуг «На лесной опушке» | Октябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 3. Сюжетное занятие « Мяч и я - лучшие друзья!» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 4. Сюжетное занятие «В гости к Зимушке- зиме!» | Декабрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. Сюжетное занятие «За баранками к бабушке.» | Январь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 6. Досуг «Снежные забавы» | Февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 7. Сюжетное занятие «В гостях у Весны» | Март | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 8. Сюжетное занятие «Фиксики» | Апрель | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 9. Летний досуг «Мой веселый звонкий мяч.» | Май | Инструктор по физической культуре, воспитатели‚ музыкальный руководитель |

**Средний возраст - дети 4-5 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мероприятия*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
| 1. Театрализованное занятие «Мы сильные и смелые» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 2. Спортивный праздник «Урожай у нас не плох» | Октябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 3. Досуг «Мой веселый звонкий мяч» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 4. Развлечения «Весёлые санки» | Декабрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. Досуг «Зимушка-зима» | Январь | Инструктор по Физической культуре, воспитатели |
| 6.Спортивный праздник: «Юные защитники» | Февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 7. Развлечения: «В гости к весне!» | Март | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 8. Сюжетное занятие: «По следам сказочных героев» | Апрель | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 9. Спортивный праздник: « На лесная полянке» | Май | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

**Старший возраст - дети 5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мероприятия*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
| 1. Досуг: «Русские народные игры и забавы» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 2. Спортивный праздник «День здоровья» | Октябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 3. Досуг «Правила дорожного движения» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 4. Досуг: «В здоровом теле здоровый дух» | Декабрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. Досуг: «Машина времени» | Январь | Инструктор по физической культуре, учитель-логопед. |
| 6. Спортивный праздник: «Защитники отечества» | Февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 7. Досуг: «Умелые руки» | Март | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 8. Тематическое занятие: «12 апреля – день космонавтики» | Апрель | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 9. Спортивный досуг: «Весёлые и смелые» | Май | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

**Дети 6-7 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мероприятия*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
| 1. День Здоровья. | Сентябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 2. Праздник «Осень в гости к нам пришла» | Октябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 3. «Игры наших дедушек и бабушек» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 4. Досуг: «Русский рушник» | Декабрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. Зимний спортивный праздник «Зимние забавы» | Январь | Инструктор по физической культуре, воспитатели, |
| 6. Спортивный праздник: «23 февраля – день защитников Отечества» | Февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 7. Спортивное развлечение: «широкая масленица» | Март | Инструктор по физической культуре, воспитатели, |
| 8.Тематическое занятие: «Космонавтом быть хочу» | Апрель | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 9.Развлечение: «Ромашка» | Май | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

**III. Организационный раздел**

***3.1. Обязательная часть***

**3.1.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.**

Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

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

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

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

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

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

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

- оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

- совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

- психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;

- вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

- формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

- непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

- взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

- использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

- предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

- обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

**3.1.2. Материально-техническое обеспечение.**

Общие сведения

|  |  |
| --- | --- |
| Номер кабинета | спортивный зал |
| Расположение | 2 этаж |
| Длина (м) | 15 м2 |
| Ширина (м) | 6 м2 |
| Площадь (кв. м) | 90 м2 |
| Естественное освещение | Север - восток |
| Количество окон | 5 |
| Площадь окон (кв. м) | 20 м2 |
| Оснащение окон решетками | нет |
| Искусственное освещение (л.д.с. / л.н.) | л.д.с. |
| Количество ламп | 8 |
| Электророзетки (количество) | 1 |
| Пожарная сигнализация/дымоуловители | да |

**Паспорт развивающей предметно-пространственной среды**

**физкультурного зала.**

***Спортивный зал*** – совмещенный (гимнастический, игровой – баскетбол, волейбол). Пол– настлан линолеум.  
***Стены –*** заштукатурены, до 1,8 метров, окрашены водоэмульсионной краской.  
***Окна –*** размещены по боковой северной стороне.  
Освещение – одностороннее (искусственное и естественное).   
Светильники защищены от механических повреждений.  
Приборы отопления углублены под подоконником.  
Вентиляция – через окна.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы. Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями.

-Нетрадиционное оборудование –(н/о).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оборудование | Корпус «А» | Корпус «Б» | |
| 1.Шведская стенка | 2-пролета- 1шт. | 2-пролета- 1 шт. | |
| 2.Гимнастическая скамейка | 1 шт. | 1шт. | |
| 3.Обручи пластмассовые (малые) | 10шт. | 15шт. | |
| 4.Обручи металлические (большие) | 4шт. | 4шт | |
| 5.Палки гимнастические | 20 шт. | 20шт. | |
| 6.Доска гладкая с зацепами | 1 шт. | 1 шт. | |
| 7.Канат | 1 шт. | 1шт. | |
| 8.Лестница-веревочная | 1 шт. | 1 шт. | |
| 9.Мячи(большие) | 25 шт. | 15шт. | |
| 10.Мячи(маленькие) | 20 шт. | 15шт. | |
| 11.Тонель (н/о) | 2 шт. | 2шт. | |
| 12.Дуги | 1 шт. | 1шт. | |
| 13.Флажки | 24 шт. | 20шт. | |
| 14.Кегли | 12 шт. | 12шт. | |
| 15.Ленточки на палочках | 45 шт. | 45 шт. | |
| 16.Мешочки(игрушка)(н/о) | 10 шт. | 10 шт. | |
| 17.Скакалки | 18 шт. | 18 шт. | |
| 18.Дорожка- здоровья(цветочек) (н/о) | 1 шт. | 1шт. | |
| 19.Резиновые коврики | 3 шт. | 3 шт. | |
| 20.Кубики (пластмассовые) | 20шт. | 20шт. | |
| 21.(Следочки с пуговицами)  (н/о) | 10шт. | 10шт. | |
| 22.Мешочки для метания | 15шт. | 15шт. | |
| 23.Мячи (фит-бол) | 2шт. | | 2шт. |
| 24.Мачи для сух. бассейна | 100шт. | | 100шт. |
| 25. Погремушки | 20шт. | | 20шт. |
| 26. Платочки | 20шт. | | 20шт. |
| 27.Обручи плоские (н/о) | 10шт. | | 10шт. |

**3.1.3. Обеспеченность программы методическими материалами и средствами.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Технологии и методические пособия** | 1.Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет / / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2008  2.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет / / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2007.  3.Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2005.  4.Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2007.  5.Физкультурные занятия с детьми 7 года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2006.  6.Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» - М.: ТЦ Сфера, 2008 г.  7.Глазырина Л.Д. «Физкультура - дошкольникам». - М.: Владос, 2001 г.  8.Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016 г.  9.Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду». Упражнения для детей 3 – 5 лет. М.: Изд. Мозаика – Синтез, 2006 г.  10.Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ». – М.: Изд. Скрипторий, 2003 г.  11.Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». – М.: 2006 г.  12.Лысова В.Я. и др. «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников». Сценарии старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников ДОУ. – М.: АРКТИ, 2001 г.  13.Фомина Н.А. и др. «Сказочный театр физической культуры» (физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок). – В.: Учитель, 2003 г.  14.Ахметзянов И.М. «Охрана здоровья дошкольников». Справочное пособие для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г.  15.Доскин В.А., Голубева Л.Т. «Растем здоровыми». Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002 г.  16.Зебзеева В.А. «Организация режимных процессов в ДОУ» - ООО ТЦ «Сфера», 2007 г.  17.Люцис К. Азбука здоровья в картинках. – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.  18.Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 3 – 4 лет». Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008 г.  19.Образовательная область «Физическое развитие» (методические рекомендации), Курск, 2014 г. |

**3.1.4 Расписание занятий инструктора по физической культуре**

**на 2024-2025 уч. г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник*** | 1. Агафонова Л.Н (мл.гр.)  2. Сорокина И.Л (под.гр.)  3.Сергеева И.С. (ср.гр.)  4. Кошелева С.А (ран. гр.) | 15 мин.  30 мин.  20 мин.  10 мин. | 9.00 - 9.15  9.40 - 10.10  11.40 -12.00**(н/в)**  15.00-15.10 (1-подгр)  15.20-15.30 (2-подгр) | гр. №8 (3-4года)  гр. № 7 (6-7лет)  гр. № 1 (4-5лет)  гр. № 6 (1.5-3года) |
| ***Вторник*** | 1.Махова Е.Ф. (ср.гр.)  2.Трунова М. А. (мл. гр.)  3.Сергеева И.С. (ср.гр.)  4.Рябова Г.М. (ст.гр.)  5. Крюкова О.А. (под.гр.)  6.Агафонова Л.Н. (мл.гр.) | 20 мин.  15 мин.  20 мин.  25 мин  30 мин.  15 мин. | 8.45 – 9.05  9.10 - 9.25  9.30 - 9.50  9.50 – 10.15  10.20-10.50  11.25-11.40**(н/в)** | гр. № 2 (4-5лет)  гр. № 4 (3-4года)  гр. № 1 (4-5лет)  гр. №5 (5-6лет)  гр. № 3 (6-7 лет)  гр. №8 (3-4года) |
| ***Среда*** | 1. Агафонова Л.Н(мл.гр)  2. Сорокина И.Л (под.гр.)  3.Рябова Г.М. (ст.гр.)  4.Кошелева С.А(ран.гр) | 15 мин.  30 мин.  25 мин.  10 мин | 9.20– 9.35  9.40- 10.10  11.35-12.00**(н/в)**  15.00-15.10 (1-подгр)  15.20-15.30 (2-подгр) | гр. №8 (3-4 года)  гр. № 7 (5-6лет)  гр. №5 (5-6лет)  гр. № 6 (1.5-3года) |
| ***Четверг*** | 1 Сергеева И.С. (ср.гр)  2.Трунова М. А. (мл. гр.)  3. Рябова Г.М. (ст.гр.)  4.Крюкова О.А. (под.гр.)  5.Махова Е.Ф. (ср.гр.)  6.Сорокина И.Л. (под.гр.) | 20 мин.  15 мин.  25 мин.  30 мин.  20 мин.  30 мин. | 8.45 – 9.05  9.10 - 9.25  9.50 – 10.15  10.20-10.50  11.20-11.40**(н/в)**  11.40-12.50**(н/в)** | гр. № 1 (4-5лет)  гр. № 4 (3-4года)  гр. №5 (5-6лет)  гр. № 3 (6-7 лет)  гр. № 2 (4-5лет)  гр. № 7 (6-7лет) |
| ***Пятница*** | 1. Махова Е.Ф. (ср.гр.)  2. Трунова М. А. (мл. гр)  3.Крюкова О.А. (под.гр.)  4.Кошелева С.А(ран.гр) | 20 мин.  15 мин.  30 мин.  10 мин. | 9.30 – 9.50  11.25-11.40**(н/в)**  11.40-12.10**(н/в)**  15.00-15.10 (1-подгр)  15.20-15.30 (2-подгр) | гр. № 2 (4-5лет)  гр. № 4 (3-4 года)  гр. № 3 (6-7 лет)  гр. № 6 (1.5-3года) |

**3.1.5. Перспективное планирование занятий по физической культуре с детьми 1,5-7 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | Строевые упражнения | Бег | ОРУ | Метание | Лазанье | Прыжки | Равновесие | Подвижные игры |
| Сентябрь | | | | | | | | |
| Ходьба группами в прямом направлении, стайкой, в колонне | Построение в колонну | Бег группами, стайкой | Б/п. С погремуш-ками | Катание мяча друг другу | Ползание на четверень-ках, с опорой на ладони и колени | На двух ногах на месте |  | «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик» |
| Октябрь | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу, с остановкой по сигналу. Ходьба вокруг мяча. Ходьба в колонне по одному на носках | Построение в колонну, в круг | По кругу, с остановкой по сигналу | С кубиками, б/п. С большими мячами, упражнения со стульями | Катание мяча в прямом направлении, катание мяча друг другу | Ползание на четверень-ках, подлезание под шнур | На двух ногах на месте, прыжки через шнуры | Ходьба и бег между двумя линиями, по прямой дорожке | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флажку» |
| Ноябрь | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба в колонне с выполнением задания | Построение в колонну, в круг, перестрое-ние в виде буквы «П» | В колонне, по кругу | С лентами, обручами, с погремуш-ками,  с кубиками | Катание мяча в прямом направлении, ловля мяча, брошенного воспитате-лем | Ползание на четвере-ньках, подлезание под шнур | На двух ногах с продвижение, прыжки из обруча в обруч | Ходьба и бег между двумя линиями | «Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик» |
|  | | | | | | | | |
| Декабрь | | | | | | | | |
| Ходьба в рассыпную, по кругу, ходьба на носках, ходьба между мячами | Построение в шеренгу | Бег в рассып-ную, по кругу, между мячами | Без предметов, с гантелями, с мячами, с кубиками | Катание мяча друг другу, в ворота друг другу | Подлезание под дугу, подлезание под шнур, не касаясь руками пола | Прыжки из обруча в обруч. Прыжки со скамейки | Ходьба по ребристой дорожке. Ходьба по доске, руки на поясе | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Воробышки и кот», «Птичка и птенчики» |
| **Январь** | | | | | | | | |
| Ходьба парами, ходьба в рассыпную. Ходьба парами с остановкой по сигналу | Построение в круг из колонны. Перестроение в шеренгу | Бег в рассып-ную. Бег в колонне. Бег с останов-кой по сигналу. Бег парами | С платочками, с флажками. Без предметов, с мячами, с погремуш-ками | Прокатывание мяча вокруг стула. Катание мяча друг другу через ворота | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подлезание под шнур | Прыжки с продвижением вперед, спрыгивание со скамейки | Ходьба по доске, руки на поясе | «Кролики», «Трамвай», «Лягушки» |
| **Февраль** | | | | | | | | |
| Ходьба в рассыпную, ходьба в колонне с выполнением задания. Ходьба с перешагива-нием через шнуры | Перестрое-ние в шеренгу | Бег в рассып-ную, бег в колонне | С погремушками, с малыми обручами, с мячом, без предметов | Прокатывание мяча в прямом направлении. Бросание мяча через шнур двумя руками | Подлезание под шнур, подлезание под обруч | Прыжки из обруча в обруч, спрыгивание со скамейки | Ходьба с перешагива-нием через шнуры, ходьба по ребристой дорожке | «Мыши в кладовой», «Птички в гнездыш-ках», «Воробыш-ки и кот», «Найди свой цвет» |
| **Март** | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу в одну и другую сторону. Ходьба парами, в рассыпную | Перестроение из колонны в пары. Перестроение в две шеренги | Бег по кругу в одну и другую сторону. Бег парами. Бег по кругу вокруг мячей | С кубиками, с султанчиками, с мячами, с флажками | Прокатывание мяча между предметами. Бросание мяча о землю двумя руками | Ползание по доске. Влезание на наклонную доску | Прыжки через предметы. Прыжки в длину с места | Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба с перешагивание через бруски | «Кролики», «Поезд», «Поймай комара», «Найди свой цвет» |
| **Апрель** | | | | | | | | |
| Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба в колонне с высоким подниманием колена. Ходьба в рассыпную | Перестрое-ние в шеренгу | Бег в колонне с останов-кой по сигналу. Бег в рассып-ную | С кубиками на стульях, с обручами, с мячами, без предметов | Бросание мяча двумя руками об пол, бросание мяча вверх и ловля двумя руками | Ползание по доске, опираясь на ладони и колени. Влезание на наклонную лестницу | Прыжки в длину с места, прыжки из обруча в обруч | Ходьба по доске, ходьба по скамейке | «Наседка и цыплята», «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Найди свой цвет» |
| **Май** | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу, ходьба в колонне с выполнением задания. Ходьба в колонне с перешагива-нием через шнуры | Перестрое-ние из колонны в круг | Бег по кругу, в колонне, в рассып-ную | Упражнения в кругу без предметов, с погремуш-ками, с мячом, без предметов | Подбрасыва-ние мяча вверх двумя руками | Ползание по скамейке, влезание на наклонную лестницу | Перепрыгива-ние через шнуры, прыжки в длину с места | Ходьба по скамье, ходьба по доске с перешагива-нием через предметы | «Мыши в кладовой», «Поезд», «Воробыш-ки и кот», «Найди свой цвет» |

**Дети 3-4 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | Строевые упражнения | Бег | ОРУ | Метание | Лазанье | Прыжки | Равновесие | Подвижные игры |
| Сентябрь | | | | | | | | |
| Ходьба группами в прямом направлении, стайкой, в колонне | Построение в колонну | Бег группами, стайкой | Б/п. С погремуш-ками | Катание мяча друг другу | Ползание на четверень-ках, с опорой на ладони и колени | На двух ногах на месте |  | «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик» |
| Октябрь | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу, с остановкой по сигналу. Ходьба вокруг мяча. Ходьба в колонне по одному на носках | Построение в колонну, в круг | По кругу, с останов-кой по сигналу | С кубиками, б/п. С большими мячами, упражнения со стульями | Катание мяча в прямом направлении, катание мяча друг другу | Ползание на четверень-ках, подлезание под шнур | На двух ногах на месте, прыжки через шнуры | Ходьба и бег между двумя линиями, по прямой дорожке | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флажку» |
| Ноябрь | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба в колонне с выполнением задания | Построение в колонну, в круг, перестрое-ние в виде буквы «П» | В колонне, по кругу | С лентами, обручами, с погремуш-ками, с кубиками | Катание мяча в прямом направлении, ловля мяча, брошенного воспитате-лем | Ползание на четверень-ках, подлезание под шнур | На двух ногах с продвижение, прыжки из обруча в обруч | Ходьба и бег между двумя линиями | «Мыши в кладовой», «Трамвай»  «По ровнень-кой дорожке», «Найди свой домик» |
|  | | | | | | | | |
| Декабрь | | | | | | | | |
| Ходьба в рассыпную, по кругу, ходьба на носках, ходьба между мячами | Построение в шеренгу | Бег в рассып-ную, по кругу, между мячами | Без предметов, с гантелями, с мячами, с кубиками | Катание мяча друг другу, в ворота друг другу | Подлезание под дугу, подлезание под шнур, не касаясь руками пола | Прыжки из обруча в обруч. Прыжки со скамейки | Ходьба по ребристой дорожке. Ходьба по доске, руки на поясе | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Воробышки и кот», «Птичка и птенчики» |
| **Январь** | | | | | | | | |
| Ходьба парами, ходьба в рассыпную. Ходьба парами с остановкой по сигналу | Построение в круг из колонны. Перестрое-ние в шеренгу | Бег в рассып-ную. Бег в колонне. Бег с останов-кой по сигналу. Бег парами | С платочками, с флажками. Без предметов, с мячами, с погремуш-ками | Прокатывание мяча вокруг стула. Катание мяча друг другу через ворота | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подлезание под шнур | Прыжки с продвижением вперед, спрыгивание со скамейки | Ходьба по доске, руки на поясе | «Кролики», «Трамвай», «Лягушки» |
| **Февраль** | | | | | | | | |
| Ходьба в рассыпную, ходьба в колонне с выполнением задания. Ходьба с перешагива-нием через шнуры | Перестрое-ние в шеренгу | Бег в рассып-ную, бег в колонне | С погремуш-ками, с малыми обручами, с мячом, без предметов | Прокатывание мяча в прямом направлении. Бросание мяча через шнур двумя руками | Подлезание под шнур, подлезание под обруч | Прыжки из обруча в обруч, спрыгивание со скамейки | Ходьба с перешагива-нием через шнуры, ходьба по ребристой дорожке | «Мыши в кладовой», «Птички вгнездышка, «Воробыш-ки и кот», «Найди свой цвет» |
| **Март** | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу в одну и другую сторону. Ходьба парами, в рассыпную | Перестрое-ние из колонны в пары. Перестрое-ние в две шеренги | Бег по кругу в одну и другую сторону. Бег парами. Бег по кругу вокруг мячей | С кубиками, с султанчика-ми, с мячами, с флажками | Прокатывание мяча между предметами. Бросание мяча о землю двумя руками | Ползание по доске. Влезание на наклонную доску | Прыжки через предметы. Прыжки в длину с места | Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба с перешагивание через бруски | «Кролики», «Поезд», «Поймай комара», «Найди свой цвет» |
| **Апрель** | | | | | | | | |
| Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба в колонне с высоким поднимание колена. Ходьба в рассыпную | Перестрое-ние в шеренгу | Бег в колонне с останов-кой по сигналу. Бег в рассып-ную | С кубиками на стульях, с обручами, с мячами, без предметов | Бросание мяча двумя руками об пол, бросание мяча вверх и ловля двумя руками | Ползание по доске, опираясь на ладони и колени. Влезание на наклонную лестницу | Прыжки в длину с места, прыжки из обруча в обруч | Ходьба по доске, ходьба по скамейке | «Наседка и цыплята», «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Найди свой цвет» |
| **Май** | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу, ходьба в колонне с выполнением задания. Ходьба в колонне с перешагива-нием через шнуры | Перестрое-ние из колонны в круг | Бег по кругу, в колонне, в рассыпную | Упражнения в кругу без предметов, с погремуш-ками, с мячом, без предметов | Подбрасыва-ние мяча вверх двумя руками | Ползание по скамейке, влезание на наклонную лестницу | Перепрыгивание через шнуры, прыжки в длину с места | Ходьба по скамье, ходьба по доске с перешагива-нием через предметы | «Мыши в кладовой», «Поезд», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет» |

**Перспективное планирование занятий**

**физической культуре с детьми 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | Строевые упражнения | | | | | | | Бег | | | ОРУ | | | | Метание | | | | Лазанье | | | | | Прыжки | | | Равновесие | | | | Подвижные игры | | | |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне, ходьба в колонне с останов-кой по сигналу, ходьба между двумя линиями | Перестроение в три колонны | | | | | | | Бег в колонне, бег в рассыпную, бег в колонне с остановкой по сигналу | | | Без предме-тов, с флажкам, с кубиками, с косичкой | | | | Ползание на четверень-ках двумя колоннами, ползание под шнур, не касаясь руками пола, подлезание под дугу | | | | Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях, сидя на пятках, подбрасыва-ние вверх и ловля | | | | | На двух ногах на месте, с поворотом на двух ногах, с продвижением вперед, подпрыгивание на двух ногах до предмета, прыжки на двух ногах между кеглями | | | Ходьба и бег между предметами, ходьба на носках по доске, ходьба по доске перешагивая через препятствия | | | | «Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик», «У медведя во бору» | | | |
| **Октябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне огибая предме-ты, ходьба в рассып-ную, ходьба в колонне пере-шагивая через предметы | Перестроение в шеренгу, построение в кругу | | | | | | | Бег с перешагиванием через шнуры, бег в колонне по одному | | | Без предме-тов, с обручами | | | | Подполза-ние под шнур с мячом в руках | | | | Прокатыва-ние мячей друг другу, прокатывание мяча между предметами, подбрасыва-ние мяча вверх. «Перебрось и поймай», «Успей поймать» | | | | | «Вдоль дорожки», прыжки из обруча в обруч, прыжки на двух ногах через несколько линий | | | Ходьба по гимнастической скамейке | | | | «Огуречик, огуре-чик…», «Цветные автомоби-ли», «У медведя во бору» | | | |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с измене-ниемнаправ-ления, ходьба между предмета, по кругу, взявшись за руки, ходьба с измене-нием направления по сигналу | | Перестроение из шеренги в колонну | | | | | Без с изменением направления, бег между предметами, по кругу, взявшись за руки | | | | | С гантелями, без предметов | | | | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, на животе, подтягиваясь двумя руками | | | | Прокатывание мяча по дорожке, подбрасывание мяча вверх, ловля его. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы. Прокатывание мяча в прямом направлении, бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Передача мяча | | | | | На двух ногах с продвиже-нием между кубиками, прыжки через шнуры. «Не задень», «Пингви-ны» | | | | | Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики, по скамье с мешочком на голове, ходьба по доске с перешаги-ванием через предметы | | «Кот и мыши», «Самоле-ты», «Лиса в курят-нике», «Догони пару», «Цветные автомоби-ли» | | |
| **Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В рассып-ную, парами, в колонне, четко выполняя повороты | | Построение в шеренгу, в пары, в три звена | | | | | Бег в рассыпную, по сигналу найти свое место, бег парами | | | | | С флажками, с мячами, без предметов | | | | Ползание на четвереньках по скамейке, ползание в прямом направлении | | | | «Кто дальше бросит?». Прокатывание мяча между предметами, перебрасыва-ние друг другу снизу, перебрасы-вание из-за головы, подбрасыва-ние и ловля | | | | | Прыжки через бруски со взмахом рук, прыжки со скамейки, через канат справа налево | | | | | Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по шнуру по кругу, ходьба с перешаги-вание через набивные мячи, ходьба по канату | | «Лиса в курятни-ке», «Трамвай», «Зайцы и волк», «Кролики» | | |
| **Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне со сменой ведущего, между предме-тами, перешаги-вая косички попеременно правой и левой ногой, ходьба между предме-тами | | | Перестрое-ние в три звена | | Бег в рассыпную с нахождением своего места, между предметами, поставлен-ными в один ряд | | | | С мячом, с мячом попарно, с гантелями, без предметов | | | | | Ползание по скамейке на ладонях и ступнях, подлезание под шнур боком | | | | Перебрасыва-ние мяча друг другу, отбивание мяча о пол одной рукой, ловля его двумя. Прокатывание обруча друг другу, перебрасыва-ние мяча в шеренгах | | | | | Прыжки на двух ногах со скамейки. Прыжки ноги вместе ноги врозь. Прыжки вдоль шнура, прыжки, перепрыгивая справа налево. Прыжки в высоту через бруски | | | | | | Ходьба между предметами высоко поднимая колени, по скамейке с приседанием, с поворотом кругом, через рейки (высота  25 см) | | | «Найди свою пару», «Лошад-ки», «Цветные автомобил», «Котята и щенята» | | |
| **Февраль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с заданием для рук, парами, высоко поднимая колени по кругу. Парами в рассып-ную. По кругу взявшись за руки, по сигналу изменить направле-ние | | | Перестроение в три колонны, перестрое-ние в колонну по три | | Без предметов, с обручем, на стульях | | | | Бег парами, бег по кругу с выполнением задания, бег в рассыпную с остановкой по сигналу | | | | | Ползание по гимнастичес-кой скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, на ладонях и коленях, с мешочком на спине | | | | Перебрасыва-ние мешочков через шнур, мяча через шнур двумя руками, прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь, прокатывание между кеглями, перебрасывание через шнур двумя руками из-за головы | | | | Прыжки в длину с места, перепрыгивание через 6-8 шнуров | | | | | | Ходьба по скамейке с мешочком на голове, по доске на носках, по доске, перешагивая через кубики, ходьба и бег по наклонной доске | | | | | | «Бездом-ный заяц», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Ловиш-ки» |
| **Март** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с перешагива-нием через бруски. Ходьба по кругу, взявшись за руки, по кругу с выполнением заданий. В рассыпную по доске, перешагивая через бруски | | | | Перестроение из колонны в круг, перестрое-ние в три звена | | В рассыпную, бег по кругу, взявшись за руки | | | | Без предме-тов, с кеглями, со стульями | | | Ползание по гимнастичес-кой скамейке на ладонях и коленях. Лазанье по гимнастичес-кой стенке | | | | Метание в горизонталь-ную цель левой и правой рукой. Метание мешочков в вертикальную цель, отбивание мяча об пол. Метание мешочков вдаль | | | | Перепрыгивание через препятствия на двух ногах. Прыжки через бруски, прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, между предметами  (3 м) | | | | | Бег по наклонной доске, ходьба по скамейке боком приставными шагами, перешагивая через мяч. Ходьба по скамейке на середине присесть | | | | | | | «Пробеги тихо», «Совушка сова», «Воробышки и автомо-биль», «Птички и кошка» | |
| **Апрель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба парами, со сменой ведущего, в колонне с выполнением задания. Ходьба высоко поднимая колени, в полуприседе | | | | Перестрое-ние в колонну по три | | Бег парами в рассыпную, по сигналу остановиться | | | | Без предме-тов, с флаж-ками, с кубика-ми | | | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Лазанье по г/ст с переходом на соседний пролет | | | | Прокатывание мяча вокруг кегли. Метание мешочков в горизонталь-ную цель | | | | Прыжки в длину с места, прыжки через шнуры. Прыжки через скакалку, прыжки между предметами, прыжки до кегли (3 м) | | | | | Ходьба по наклонной доске боком с заданием. Ходьба по скамье на носках с заданием, с перешагиванием через набивной мяч | | | | | | | «Котята и щенята», «Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Лиса в курятни-ке» | |
| **Май** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне с заданием, между кеглями | | | | Перестроение в колонну по три | | Бег в рассыпную, по сигналу найти свое место | | | | С кубика-ми, с косичкой | | | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | | | | Метание на дальность правой и левой рукой. «Мяч через сетку». Метание мешочков в вертикальную цель | | | | Перепрыгива-ние через канат боком, продвигаясь вперед на двух ногах | | | | | Ходьба по скамье боком приставным шагом | | | | | | | «Само-леты» | |

**Перспективное планирование занятий**

**физической культуре с детьми 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | | | | Перестрое-ние | | | | | Бег | | | ОРУ | | | | | Лазанье | | | | Метание | | | | Прыжки | | | | | Равновесие | | | | | Подвижные игры | | |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Между предметами и с высоким подниманием колен, с перешагива-нием через шнуры | | | | В колонну по 3, в колонну  по 4 | | | | | В колонне, в рассыпную, между предметами, непрерыв-ный бег до 1,5 минут, через шнуры (расстояние 70-80 см) «Не задень» | | | Без предме-тов, с мячом, с палками | | | | | На четвереньках по скамье, между предметами, на животе | | | | Перебрасыва-ние мячей друг другу снизу | | | | На двух ногах с продвиже-нием вперед, «змейкой», «Достань до предмета» | | | | | На скамье ходьба с перешагивание через предметы, через набивные мячи, по канату боком, с мешочком на голове по канату | | | | | «Мышелов-ка», «Удочка», «Мы веселые ребята» | | |
| **Октябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с высоким подниманием колен, в приседе приставным шагом, в рассыпную, с изменением темпа, приставным шагом прямо | | | | В колонну, в колонну по два | | | | | Непрерывный бег между предметами, в рассыпную, через предметы, «змейкой» | | | С кеглями, без предме-тов | | | | | На животе, по гимнастичес-кой стенке, в обруч боком | | | | Мяч вверх, о землю. «Мяч о стену», «Поймай мяч». Метание от груди мяча, передача мяча от груди, «Пас друг другу», «Проведи мяч» | | | | «Не попадись», с мешочком на голове между предметами. «Будь ловким», через шнуры на двух ногах (расстояние 50 см), через шнуры боком, «Не попадись» | | | | | Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове, по скамье боком | | | | | «Ловишки», «Быстро возьми», «Мы веселые ребята», «Найди свой цвет», «Перелет птиц» | | |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с заданием, с изменением направления движения по сигналу, через шнуры, в рассыпную | | | | По сигналу в колонну по два | | | | С перешагива-нием через бруски, бег в среднем темпе до 1,5 минут, в колонне по два, в рассыпную. Медленный бег до 1,5 минут между предметами | | | | | | Без предметов, с лентами, с флажками | | | | | На четвереньках с преодоле-нием препятствий, под дугу прямо и боком, на четвереньках между предметами, в обруч  (3 шт., расстояние  50 см) | | | | Мяч из-за головы друг другу, снизу, в горизонталь-ную цель (расстояние 2,5 м). «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Попади в корзину» | | | | | Со скамейки, «Будь ловким», на двух ногах через шнуры, на правой и левой ноге (расстояние 4 м) | | | Через набивные мячи, по гимнастической скамейке боком, по скамье на носках, по скамейке с заданиями | | | | «Не оставайся на полу», «Удочка», «Гуси-гуси», «Посадка картофеля» | | |
| **Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| С высоким подниманием колен, между кеглями, с перешагиванием через бруски (высота 10 см), в рассыпную, скрещивающим шагом | | | | В три колонны | | | | Бег в рассыпную между кеглями, медленный бег до 1,5 минут, через шнуры попеременно правой и левой ногой, бег до 1,5 минут в рассыпную | | | | | | С флажка-ми, на стульях, в парах | | | | | По скамье на животе, в обруч с мячом, под шнур боком | | | | Перебрасыва-ние мячей друг другу (расстояние  3 м), «Мяч о стену», «Поймай мяч», отбивание мяча о землю с продвижени-ем, «Мяч водящему» | | | | | Попере-менно на правой и левой ноге между кеглями, на одной ноге (5 м) | | | Ходьба по скамейке с заданием. Не задень», «По мостику», на носках между предметами | | | | «Пожарные на учениях», «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Удочка» | | |
| **Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Между предметами и скрестным шагом, в колонне с остановкой по сигналу, приставным шагом, ходьба на лыжах, по кругу | | | Из шеренги в колонну, в круг | | Между предметами, змейкой, в рассыпную, по кругу | | | | | В парах, без предметов | | | | | На четвереньках между кеглями, на четвереньках между кеглями подталкивая мяч головой, на животе по скамье, с мешочком на спине, на гимнастическую стенку, не пропуская реек | | | | | | | Мяч друг другу, стоя на коленях, из-за головы, стоя в шеренгах, подбрасыва-ние вверх и ловля после хлопка, прокатыва-ние набивного мяча, с хлопком «Метко в цель» | | | | Через бруски, через шнуры с ноги на ногу, попеременно на правой и левой ноге. «Смелые воробышки», между кеглями на одной ноге | | | | | | | На наклонной доске, боком, по скамье с мешочком на голове, по скамье перешагивая через кубики | | | | «Кто скорее до флажка», «Не оставайся на полу», «Охотник и зайцы», «Хитрая лиса» |
| **Февраль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Между кубиками, с пятки на носок, между кеглями, по кругу, приставным шагом, с приседанием, в рассыпную | | | Из шеренги в колонну, в круг | | С палками, на скамейке | | | | | Между кубиками, по кругу, в рассыпную, между кеглями по кругу, медленный бег до 1,5 минут | | | | | По гимнастической стенке, под дугами и подталкивая мяч головой, через препятствия на гимнастичес-кую стенку одноименным способом | | | | | | | Забрасыва-ние мяча в кольцо, друг другу двумя руками снизу. Ведение мяча | | | | С мешочком зажатым между коленями. Между кубиками на одной ноге, в длину с места, на двух ногах с продвижением вперед «Кто быстрее», через шнуры, через бруски | | | | | | | По скамейке боком с мешочком на голове, ходьба и бег по наклонной доске, «Пробеги, не задень», приставным шагом по рейке гимнастичес-кой скамейке | | | | «Медведь и пчелы», «Совушка», «Охотник и зайцы», «Хитрая лиса» |
| **Март** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Между скамейка-ми, с поворотом в другую сторону, между предмета-ми со сменой темпа движения | В две колонны, из шеренги в колонну | | | | | Между скамейками, в рассыпную, между предметами | | | | | | | На скамейке, без предме-тов, с обручем | | | | | Под палку (40 см), по скамейке на спине, на животе, на ладонях и ступнях | | | | | | Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, метание мешочка в вертикальную цель (3 м). В цель одной рукой от плеча, метание мешочка вдаль | | | | | Через бруски правым и левым боком, из обруча в обруч, через набивные мячи, в высоту с разбега, через шнуры правым и левым боком | | | | | Бег по наклонной доске, перешагивание через палку. На носках между кеглями. По канату боком с мешочком на голове, по скамье боком с заданием | | «Мышелов-ка», «Пожарные на учениях», «Медведь и пчелы», «Ловишки» | |
| **Апрель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба парами, в рассып-ную, по кругу перешагивая через бруски, в колонне с останов-кой, между предмета-ми | Из колонны по одному в колонны по два, в круг, из шеренги в колонну | | | | | Парами, в рассыпную, по кругу, с перешагиванием через кубик, в среднем темпе, между предметами | | | | | | | Без предме-тов, с палками | | | | | Под шнур боком, под дугу, в обруч прямо и боком, через скамейку, по гимнастической стенке одноименным способом | | | | | | Метание в горизонталь-ную цель (3 м), метание в вертикальную цель (4 м), перебрасывание малого мяча одной рукой, прокатывание обруча друг другу, мешочек в цель | | | | | Из обруча в обруч, на одной ноге, через шнуры, через короткую скакалку | | | | | Ходьба на носках между набивными мячами, через мячи, по скамье с поворотом, по скамье с заданием, по скамье боком приставным шагом, по рейке боком | | «Не оставайся на полу», «Медведь и пчелы», «Мышелов-ка», «Удочка» | |
| **Май** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Парами, с поворотом по сигналу, между предметами, змейкой, ходьба с ускорением и замедлением | | Перестроение в пары | | | | | Парами, с поворотом по сигналу, в рассыпную, змейкой между предметами | | | | В парах, без предметов, с флажками | | | | | По гимнастической стенке разноимен-ным способом, на ладонях и ступнях (5 м), в обруч прямо и боком, по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками | | | | Бросание мяча о стену одной рукой и ловля двумя, перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока, забрасывание мяча в корзину, отбивание о пол одной рукой | | | | | | | Через шнур с продвиже-нием вправо и влево, на двух ногах с продвижением вперед, с ноги на ногу с продвижением вперед, в длину с разбега, между кеглями на правой и левой ноге | | | | | Ходьба через набивные мячи, по скамье с перешагива-нием через набивные мячи, по скамье боком | | | | «Мыше-ловка», «Караси и щука», «По местам» | |

**Перспективное планирование занятий**

**по физической культуре с детьми 6-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | | Перестрое-ние | | | Бег | | | | | ОРУ | | | | | Лазанье | | | | | Метание | | | | | Прыжки | | | | | Равновесие | | | | | | | Подвижные игры | | |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В колонне с высоким подниманием колена. С четкими поворотами, в полуприседе по кругу, между предметами | | В колонну по три, перестрое-ние в три колонны. Построение в звенья | | | В колонне, в рассыпную на нахождение места. «Поскоки», бег умеренный до 60 секунд, между предметами по кругу | | | | | Без предметов, новые без предметов, с палками, с кеглями | | | | | Под шнур правым и левым боком, упражнение «Крокодил», по скамье на животе, по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, по скамье с заданием | | | | | Перебрасывание мячей друг другу снизу, из-за головы. «Быстро передай», бросание мяча правой и левой рукой, ловля его двумя руками | | | | | Через шнуры на двух ногах, через набивные мячи, с разбега достать подвешенный предмет, на двух ногах из обруча в обруч | | | | | По гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивание через набивные мячи боком, ходьба по скамье с заданием, бег между кеглями | | | | | | | «Кто быстрее до флажка», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Перемести предмет» | | |
| **Октябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В полуприседе между предметами, по кругу, приставным шагом, с выпадом, в колонне с изменением темпа, в рассыпную, в колонне с изменением направления движения | | В колонну по два | | | По кругу, змейкой, в рассыпную, бег через предметы | | | | | С кеглями, без предметов | | | | | По гимнастической стенке, в обруч правым и левым боком | | | | | «Быстро передай», «Прокати в обруч», бросание мяча вверх и его ловля, перебрасывание мяча, стоя в шеренгах. «Перебрось и поймай» | | | | | «Пингвины», из обруча в обруч на двух ногах, через шнуры правой и левой ногой, через шнур справа-налево. «Не попадись» | | | | | Перешагивание через набивные мячи приставным шагом. Ходьба по скамье с заданием, по скамье боком с мешочком на голове | | | | | | | «Перемени предмет», «Стоп», «Краски», «Дорожка препятствий» | | |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В колонне с заданием, с изменением темпа, между линиями, по кругу. Ходьба скрещивающим шагом, по кругу с перестроением в колонну по два, ходьба с выполнением задания | | | | Перестрое-ние в колонну по два | | | | | Бег в среднем темпе до 1,5 минут, бег между линиями, по кругу с ускорением | | | | | С лентами, с флажками, со стульчиками | | | | | На четвереньках по скамье, на четвереньках подталкивая мяч, ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. «Проползи не урони» под шнур боком | | | | | Ведение мяча по прямой и с боку, между предметами. «Кто самый меткий», «Мяч водящему». Метание мешочков, прокатывание мяча друг другу | | | | | «Перепрыгни – не задень» (20-25 см) на левой и правой ноге между предметами, через шнуры, между предметами в круг и из круга, через короткую скакалку | | | | | Ходьба по рейке, по рейке с мешочком на голове, по скамье с заданием, по канату боком, по рейке, подбра-сывая мяч | | | | «Охотник и зайцы», «Совуш-ка», «Удочка», «Перелет птиц», «Выше ноги от земли» | |
| **Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с заданием по кругу, с изменением направления движения, в рассыпную, змейкой, между предметами | | | | Перестрое-ние из колонны в три колонны | | | | | Бег с перешагива-нием через предметы, по кругу, в рассыпную, змейкой, между предметами, бег с преодолением препятствий | | | | | На стульях, в парах | | | | | Подлезание под шнур, толкая мяч головой, на четвереньках с мешочком на спине по гимнастичес-кой скамейке, лазанье по гимнастичес-кой стенке с переходом на другой пролет по диагонали | | | | | Перебрасыва-ние мяча в шеренгах, «Быстро передай». Метание в горизонталь-ную цель (3 м), забрасывание мяча в корзину. «Пас на ходу», перебрасыва-ние мяча из-за головы сидя | | | | | «Не задень», через шнур справа налево. «Кто быстрее до флажка». Прыжки со скамейки на коврик, в обруч | | | | | Ходьба на носках между набивны-ми мячами. Ходьба на носках между шнурами (ширина 20 см). ходьба по скамье с заданием | | | | «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Лягушка и цыплята» | |
| **Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с заданием в полупри-сидемежду мячами, между предметами в рассыпную, приставным шагом | Перестрое-ние в колонну по два, в шеренгу, в колонну | | | | | Врассыпную, с перешагиванием через мячи, между мячами, бег с ускорением, бег в колонне с поворотом | | | | | | Без предметов, с палками | | | | | | Переползание по прямой через обруч, по скамье на ладонях и ступнях, переползание «по-медвежьи» по гимнастичес-кой скамье | | | | | Перебрасывание мячей из-за головы в шеренгах  (3 м).перебрасыва-ние малого мяча (4 м). подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. Отбивание мяча в движении | | | | | На правой и левой ноге поперемен-но, на правой и левой ноге через шнуры | | | | | Ходьба на носках между мячами, по скамье с заданием, по рейке приставным шагом, через набивные мячи | | | | | | «Перемени предмет», «Коршун и наседка», «Горел-ки», «Догони пару», «Совуш-ка», «Кто скорее до флажка» |
| **Февраль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Врассып-ную между предметами с изменением направле-ния, приставным шагом с приседа-нием, с изменением темпа | Перестрое-ние в колонну по два | | | | | Врассыпную между предметами, с высокоподнятыми коленями, бег галопом по кругу, бег 1,5 минуты врассыпную | | | | | | С палками, с использованием скамейки | | | | | | Переполза-ние через скамейку, на четвереньках по скамейке, лазанье по гимнастичес-кой стенке одноименным способом. По скамейке на животе с мешочком на спине, пролезание между рейками гимнастичес-кой стенке | | | | | Ведение мяча правой и левой рукой, бросание мяча в корзину, метание мешочков в цель (5 м) правой и левой рукой от плеча | | | | | Прыжки с препятст-вием с разбега, прыжки в длину. Через короткую скакалку. Через набивные мячи, с мешочком, зажатым между коленями, через шнуры | | | | | Ходьба по рейке приставным шагом, по шнуру с мешочком на голове. Ходьба по гимнастичес-кой скамейке боком с мешочком на голове | | | | | | «Ло-вишки», «Охот-ник и зайцы», «Волк во рву», «Лов-ишка – бери ленту», «Ло-вишки с мячом» |
| **Март** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Врассыпную с заданием, с перешагива-нием через предметы, с изменением направления | | | Перестрое-ние на ходу в колонну по два | | | | Бег 20 м с перешагива-нием через предметы, бег в среднем темпе с высоким подниманием бедра | | | | | | Без предметов, в парах, с обручем в парах | | | | По скамейке на ладонях и коленях, пролезание под шнур (40 см), в обруч прямо и боком | | | | | Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. Метание в цель (4 м).прокатыва-ние обруча друг другу | | | | | Вдоль шнура на правой и левой ноге (6 м), в длину с места, через шнуры боком, с мешочком между колен | | | | | На носках между набивными мячами, боком по скамье с заданием, с мешочком на голове | | | | «Кто быстрее до флажка», «Горелки», «Жмурки», «Ловишки парами», «Ловля обезьян» | | | |
| **Апрель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с ускорением и замедлением врассыпную, ходьба по диагонали с заданием | | | Из шеренги в два круга, в колонну по одному | | | | Бег (8 м), бег до 1,5 минут с перешагиванием через шнуры, по диагонали | | | | | | С палка-ми, упражнения в парах | | | | По скамье с опорой на ладони и колени, ползание с мешочком на спине. По гимнасти-ческой стенке одноименным способом, разными способами | | | | | Метание в цель (5 м), ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину, метание в цель от плеча, метание набивного мяча из-за головы | | | | | Прыжки с мешочком между колен, через короткую скакалку с продвиже-нием вперед. В длину с разбега | | | | | Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу на носках, по канату боком | | | | «Быстро возьми, быстро положи», «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Мышеловка» | | | |
| **Май** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В полупри-седе в колонне с переша-гиванием через предметы | | | Из шеренги в колонну | | | | | Бег на скорость  (30 м), челночный бег, бег на дистанцию 100 м | | | С кеглями, без предметов | | | | | По скамейке на ладонях и коленях, пролезание под шнур (40 см), в обруч прямо и боком | | | | | Метание набивного мяча. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, метание на дальность, отбивание о стену | | | | | В длину с разбега, из обруча в обруч, с ноги на ногу, с продвижением вперед | | | | | По гимнастичес-кой скамье с заданием | | | | «Краски», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу» | | | | |

**3.1.6. Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

Календарный план воспитательной работы МКДОУ «Детский сад г. Фатеж» составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых инструктором по физической культуре в 2023-2024 учебном году. Календарный план воспитательной работы разделён по направлениям воспитания в соответствии с рабочей программой воспитания МКДОУ «Детский сад г. Фатежа».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание и**  **форма проведения** | **Возраст воспитанников** | **Время проведения** | **Ответственные** |
| **Патриотическое направление воспитания** | | | |
| Праздник «День народного единства» (4 ноября) | 6-7 л. | ноябрь | воспитатели, музыкальный руководитель |
| Спортивно-музыкальный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества. | 5-7 лет | февраль | инструктор по физ. культуре,  музыкальный руководитель |
| День космонавтики  Тематические беседы  Просмотр мультфильмов | 4-7 лет | апрель | воспитатели |
| Спортивное развлечение «День России» | 2-7 лет | июнь | воспитатели, инструктор по физ. культ. |
| **Духовно-нравственное направление воспитания** | | | |
| Беседы, познавательные мероприятия, посвящённые Дню солидарности в борьбе с терроризмом | 5-7 лет | сентябрь | воспитатели,  специалисты |
| Досуг «Родина – не просто слово» | 4-7 лет | ноябрь | воспитатели |
| День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)  Беседы о важном | 5-7 лет | февраль | воспитатели |
| Экскурсия на мемориал  «День памяти и скорби» (22 июня) | 6-7 лет | июнь | воспитатели,  специалисты |
| **Социальное направление воспитания** | | | |
| Праздник «День знаний» | 5-7 лет | сентябрь | воспитатели, музыкальный руководитель |
| Досуг «День дошкольного работника» | 5-7 лет | сентябрь | воспитатели, музыкальный руководитель |
| «День добровольца (волонтера) в России» (5 декабря)  Беседы о важном «Как взрослые помогают друг другу» | 5-7 лет | декабрь | Воспитатели, совместно с ДДП |
| Досуг «День защиты детей» | 1,5- 7 лет | июнь | воспитатели |
| **Познавательное направление воспитания** | | | |
| Уроки безопасности. Встречи с работниками МЧС. | 4-7 лет | январь | ст. воспитатель |
| Фестиваль «Эколята – дошколята» | 3-7 лет | июнь | воспитатели,  специалисты |
| Уроки безопасности. Встречи с работниками ГИБДД. | 4-7 лет | август | ст. воспитатель |
| Тематические проекты | 3-7 лет | В теч. года | Воспитатели |
| **Физическое и оздоровительное направление воспитания** | | | |
| Физкультурный досуг | 6-7 лет | сентябрь | инструктор по физ. культуре |
| Народные подвижные игры | 4-5 лет | октябрь | инструктор по физ. культуре |
| Беседы «Режим дня», «Вредные привычки», «Личная гигиена» | 3-7 лет | ноябрь | воспитатели,  ст. медсестра |
| Спортивное развлечение «Ой, летите, мои сани» | 6-7 лет | декабрь | инструктор по физ. культуре |
| Экскурсия в медицинский кабинет | 3-7 лет | декабрь | воспитатели,  ст. медсестра |
| День защитника Отечества  Весёлые старты, посвящённые Дню защитника Отечества | 5-7 лет | февраль | инструктор по физ. культуре |
| Физкультурный досуг | 3-4 года | март | инструктор по физ. культуре |
| Спортивный досуг «По космическим дорожкам» | 4-5 лет | апрель | инструктор по физ. культуре |
| Флешмоб «День здоровья» | 1,5-7 лет | май | инструктор по физ. культуре |
| Спортивный праздник «Здравствуй лето» | 1,5-7 лет | июнь | инструктор по физ. культуре |
| Военно-спортивная игра «Зарница» |  | июль | инструктор по физ. культуре,  воспитатели |
| День физкультурника (12 августа) | 5-7 лет | август | инструктор по физ. культуре,  воспитатели |
| **Трудовое направление воспитания** | | | |
| Беседы «В гостях у Мойдодыра», «Разговор о профессиях» | 1,5 – 7 лет | сентябрь | воспитатели |
| Трудовые поручения. | 1,5 – 7 лет | В теч. года | воспитатели,  мл. воспитатель |
| Игровые обучающие ситуации в сюжетно-ролевых играх. | 3-7 лет | январь | воспитатели |
| «Праздник весны и труда» (1 мая)  Беседа о важном | 5-7 лет | май | воспитатели |
| **Эстетическое направление воспитания** | | | |
| Праздничное мероприятие «День воспитателя и всех дошкольных работников» | 4-7 лет | сентябрь | музыкальный руководитель |
| Новый год  Новогодние праздники | 1,5-7 лет | декабрь | воспитатели  музыкальные руководители |

