

Принята на заседании
педагогического совета МБДОУ
«Инжавинский детский сад «Березка»
Протокол № _____ от « _____ » 2023 г.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Инжавинский детский сад «Березка»

Л.А. Ивкина
Приказ №52 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа инструктора по физической культуре

(возраст от 3 до 7 лет)

в соответствии ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования) на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Разработала: инструктор
по физической культуре
Николаева Ирина Александровна

2023/2024 уч. г

СОДЕРЖАНИЕ

I Целевой раздел	Стр
<i>1.1. Пояснительная записка</i>	3
<i>1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы</i>	3-5
<i>1.3. Методические принципы построения программы</i>	5-6
<i>1.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы</i>	7-8
<i>1.5. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет</i>	8-10
<i>1.6. Планируемые результаты освоения программы</i>	10-17
<i>1.7. Оценка результатов усвоения программы, педагогическая диагностика</i>	17-18
II Содержательный раздел	
<i>2.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями</i>	18-19
<i>2.2. Содержание психолого-педагогической работы</i>	19-20
<i>2.3. Учебный план программы</i>	20-22
<i>2.4. Содержание и структура образовательной деятельности по физическому развитию детей</i>	22-34
<i>2.5. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»</i>	34-35
<i>2.6. Календарно-тематическое планирование ООД по физическому развитию детей: 3-4 года</i>	36-46
<i>4-5 лет</i>	47-58
<i>5-6 лет</i>	59-73
<i>6-7 лет</i>	74-86
<i>2.7. Формы и методы взаимодействия с родителями</i>	86-87
<i>2.8. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	87
III Организационный раздел Программы	
<i>3.1. Режим дня</i>	88
<i>3.2. Расписание занятий</i>	88
<i>3.3. Методическая работа по взаимодействию с педагогическим коллективом и особенности взаимодействия с семьями воспитанников</i>	88-93
<i>3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. План летней оздоровительной работы.</i>	93-97
<i>3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды</i>	97-98
<i>3.6. Материально-техническое обеспечение Программы</i>	98-99
<i>3.7. Методическое обеспечение</i>	99
IV Приложения:	
<i>Приложение 1. Перечень музыкальных произведений</i>	100
<i>Приложение 2. Расписание утренней гимнастики, расписание ООД</i>	101-102
<i>Приложение 3. Перспективный план физкультурных праздников, развлечений, досугов и дней здоровья на 2023 - 2024 учебный год</i>	103
<i>Приложение 4. Перспективный план работы на летний оздоровительный период 2023-2024г</i>	104-105

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В системе физического воспитания дошкольников появилось много нового. Изменились требования к содержанию и организации физического воспитания. На современном этапе педагогическая деятельность требует обращения инструктора по физической культуре к новым формам работы с детьми. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Рабочая программа по физическому развитию детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Инжавинский детский сад «Березка» (образовательная область «Физическое развитие» направление «Физическая культура»), на основе ФГОС ДО и ФОП ДО.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Планирование занятий по физической культуре построено на основе учебно-методического пособия под редакцией Л.И.Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

Срок реализации 2023-2024 учебный год.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цели реализации Программы

Обязательная часть

Целью реализации Программы, которая определена пунктом 14.1. раздела II. Целевой раздел Федеральной программы, является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Задачи реализации Программы

Обязательная часть

Цель Программы достигается через решение задач, определенных пунктом 14.2. раздела II. Целевой раздел Федеральной программы:

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации), личностных, нравственных качеств и основ патриотизма.
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей и потребности в двигательной активности;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных, спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи реализации Программы в области физического развитие с учетом возраста воспитанников:

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.

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 ребенка, 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.

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 ребенка, 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.

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;
- 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.

1.3. Методические принципы построения программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

Рабочая программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО и ФОП ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности,

доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Основные из этих принципов:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог все-сторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип личностно-развивающего обучения. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка в игровой форме.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом, обогащают творческий, духовный и нравственный потенциал ребенка и позволяют успешно решать задачи данной программы.

1.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

<i>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</i>		<i>самостоятельная деятельность детей</i>	<i>образовательная деятельность в семье</i>
<i>Организованная образовательная деятельность</i>	<i>образовательная деятельность в режимных моментах</i>		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Восстановительные приемы: дыхательные, релаксационные, самомассажные упражнения.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения, Дни здоровья.</p> <p>Туристические походы, экскурсии, реализация проектов</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классические, - коррекционные. <p>Интегративная деятельность</p> <p>Контрольно-диагностическая деятельность.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Дидактические игры на спортивную тематику.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p>

Способы работы область «Физическое развитие» направление «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание

детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Организованная образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в следующих формах:

- в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);
- в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);
- по принципу круговой тренировки;
- в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;
- в форме проектной деятельности;
- в форме занятия с элементами фитнес технологий (упражнений с фитболом, ритмических движений под музыкальное сопровождение);
- в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

В каждой возрастной группе один раз в месяц проводится развлечение или досуг с использованием познавательных бесед, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

1.5. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет
У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. К 6 -7 годам масса тела удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку

соответствующую

обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8

метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

При успешном освоении Программы дошкольники имеют следующие достижения в образовательной области «Физическое развитие»:

Планируемые результаты от 3 лет до 4 лет.

Основные движения:

Ребенок умеет прокатывать двумя руками мяч большого диаметра вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывает мяч по наклонной доске; уверенно прокатывает мяч товарищу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывает мяч в воротца, под дугу, стоя в парах; при ходьбе вдоль скамейки, прокатывает по ней мяч двумя и одной рукой; умеет произвольно прокатывать обруч и ловить его, имеет навык бросания мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; получается подбрасывать мяча вверх и ловля его; умеет при отбивании мяча о землю его ловить; умеет в паре бросать и ловить мяч; справляется с бросанием, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз, с расстояния 1,5 м; владеет умением метания вдаль; справляется с перебрасыванием мяча через сетку;

владеет навыком ползания на четвереньках на расстояние 4 – 5 – 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; может проползти на четвереньках под 3 – 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); при ползании по доске на четвереньках опирается на ладони и ступни; лазает произвольным способом (не пропуская реек) на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку и спускается с нее; умеет подлезать под дугу, не касаясь руками пола;

выполняет ходьбу в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «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;

ребенок освоил бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, 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; убежание от ловящего, может поймать убегающего; бегают в течение 50 – 60 сек; справляется с быстрым бегом на 10 – 15 м; и медленным бегом на 120 – 150 м;

ребенок умеет прыгать 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); спрыгивает с высоты 10 – 15 см., перепрыгивает через веревку (высота 2 – 5 см);

сохраняет равновесие: при ходьбе 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: Ребенок правильно выполняет упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимает и опускает прямые руки вперед, отводит их в стороны,

вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывает предмет из одной руки в другую; может выполнять хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; малыш освоил потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; может сгибать и разгибать ноги из положения сидя; поднимать и опускать ноги из положения лежа; поворачивается со спины на живот и обратно; дошкольник поднимает и опускает ноги, согнутые в коленях; приседает с предметами, поднимается на носки; выставляет ноги вперед, в сторону, назад;

с удовольствием выполняет музыкально-ритмические упражнения: ритмическую ходьбу и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; умеет поочередно выставлять ногу вперед, на пятку, притопывать, может красиво присесть "пружинкой", выполняет кружение в разные стороны; при выполнении имитационных движений старается передать настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строчные упражнения:

Умеет строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; выполняет перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

ребенок повторяет за педагогом 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:

ребенок старается действовать сообща с другими детьми, соблюдает правила, бегают, не наталкиваясь друг на друга, не толкает товарища, начинает и заканчивает действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигается определенным способом и в заданном направлении, придает своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Элементы спортивных упражнений:

умеет катать санки по прямой, перевоза игрушки или за другими детьми, и кататься самостоятельно с невысокой горки.

самостоятельно катается на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, выполняет повороты направо, налево.

Активный отдых.

Активно участвует в физкультурных досугах и праздниках.

Планируемые результаты от 4 лет до 5 лет.

Основные движения: Ребенок умеет прокатывать мяч между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой), огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; выполняет прокатывание обруча педагогу, может удерживать обруч, катящегося от педагога; прокатывает обруч друг другу в парах; выполняет упражнение подбрасывает мяч вверх и ловит его после удара об пол; перебрасывает мяч другу в кругу; выполняет бросок мяча двумя руками из-за головы стоя; умеет прокатывать мяч по наклонной доске, попадая в предмет; может отбить мяч правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; справляется с подбрасыванием и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; умеет бросать мяч двумя руками из-за головы, сидя; уверенно бросает вдаль; попадает в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м; умеет ползать на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; справляется с проползанием в обручи, под дуги; залезает на гимнастическую стенку и спускается с нее, не пропуская реек; переходит по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползает на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезает под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

дошкольник выполняет ходьбу 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);

умеет бегать 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; выполняет непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегает 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; бегают врассыпную с ловлей и увертыванием;

выполняет прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивает на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивает через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); может выполнить 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; умеет прыгать в длину с места; спрыгивать со скамейки; старается справиться с прямым галопом; делает попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

сохраняет равновесие при ходьбе по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); выполняет поворот при ходьбе по доске до конца и обратно; умеет ходить по наклонной доске вверх и вниз; сохраняет равновесие при стойке на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; умеет пробегать по наклонной доске вверх и вниз; справляется с ходьбой по доске и расхождением вдвоем на ней; не теряет равновесие при кружении в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения:

Уверенно выполняет 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); перекладывает предмет из одной руки в другую; сгибает и разгибает руки, выполняет махи руками; сжимает и разжимает кисти рук, вращает кистями; выполняет упражнения пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

правильно выполняет 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; поочередно поднимает ноги из положения, лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; старательно справляется с упражнениями: 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.

Умеет выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них.

Ритмическая гимнастика:

Может выполнить ритмическую ходьбу 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; старается правильно выполнить постановку 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:

Уверенно выполняет построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; умеет размыкаться и смыкаться на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без ориентира; перестраивается 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; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры:

Старается правильно играть роль водящего, ориентируется в предлагаемом игровом пространстве, может организовать знакомые игры с небольшой группой сверстников; выполняет правила, творчески подходит к игре придумывает и комбинирует движения в игре.

Спортивные упражнения:

Выполняет подъем с санками на гору, скатывается с горки, может тормозить при спуске, прокатить на санках друга.

Может кататься на самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

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.

Активно участвует в подвижных играх, играх с элементами соревнования, аттракционах, знает подвижные игры народов России, старается красиво выполнять музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Планируемые результаты от 5 до 6 лет.

Основные движения:

Уверенно прокатывает мяч по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывает обруч, бежит за ним и ловит его; прокатывает набивной мяч; передает мяч друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывает мяч друг другу и ловит его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивает мяч об пол на месте 10 раз; может вести мяч 5 - 6 м; метает в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метает вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывает мяч из одной руки в другую; подбрасывает и ловит мяч одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывает мяч через сетку, забрасывает его в баскетбольную корзину; ползает на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползает на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползает через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползает на животе; ползает по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползает на четвереньках по скамейке назад; проползает под скамейкой; лазает по гимнастической стенке чередуя шаг; выполняет ходьбу обычным шагом, с заданиями: 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; умеет ходить "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бегает в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бегает с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоким подниманием коленей; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; справляется с непрерывным бегом 1,5 - 2 мин; медленным бегом 250 - 300 м; быстрый бегом 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночным бегом 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегает на скорость 20 м; пробегает под вращающейся скакалкой; подпрыгивает на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивает с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивает с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивает с места предметы высотой 30 см; спрыгивает с высоты в обозначенное место; подпрыгивает на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивает на одной ноге 10 - 15 раз; прыгает на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивает боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); в прыгает на возвышение 20 см двумя ногами; прыгает в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; умеет перешагивать и прыгать через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивает через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыгает через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; умеет сохранять равновесие при ходьбе по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; выполняет стойку на гимнастической скамье на одной ноге; поднимается на

носки и опускается на всю стопу, стоя на скамье; пробегает по скамье; может выполнить расхождение вдвоем на лежащей, на полу доске; ходит по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); выполняет приседание после бега на носках, руки в стороны; умеет кружиться парами, держась за руки; выполняет упражнение "ласточка".

Общеразвивающие упражнения:

Правильно выполняет упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимает руки вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывает предмет из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимает руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); умеет сжимать и разжимать кисти рук;

старается правильно выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; при выполнении наклонов вперед, касается ладонями пола, умело выполняет наклоны вправо и влево; поднимает ноги, сгибает и разгибает и скрещивает их из исходного положения, лежа на спине;

умеет приседать, обхватывая колени руками; выполняет махи ногами; поочередно поднимает и опускает ноги из положения, лежа на спине, руки в упоре; захватывает предметы ступнями и пальцами ног и перекладывает их с места на место.

уверенно выполняет 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). Ребенок умеет самостоятельно комбинировать и придумывать новые общеразвивающие упражнения.

Ритмическая гимнастика:

Выполняет ходьбу 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, кружится по одному и в парах, запоминает комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

Ребенок выполняет строевые упражнения: строится по росту, поддерживает равнение в колонне, шеренге; перестраивается в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестраивается в колонну по трое, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкается в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; выполняет повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьбу "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры:

Активно участвует в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и соблюдает правила, старается быстро ориентироваться в пространстве, наращивает и удерживает скорость, проявляет находчивость, целеустремленность.

Может оказать помощь товарищу, проявляет инициативу при организации игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми; проявляет нравственно-волевые качества, самостоятельность и сплоченность, чувства ответственности за успехи команды, стремится к победе, к преодолению трудностей; придумывает новые варианты игр, может комбинировать движения.

Спортивные игры:

Городки: может бросать битую сбоку, выбивает городки с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знает 3 - 4 фигур.

Баскетбола: перебрасывает мяч другому ребенку от груди; ведёт мяч правой и левой рукой; забрасывает мяч в корзину двумя руками от груди; может поддержать игру по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивает волан ракеткой в заданном направлении; старается играть с педагогом.

Элементы футбола: отбивает мяч правой и левой ногой в заданном направлении; ведёт мяч ногой между и вокруг предметов; отбивает мяч о стенку; передаёт мяч ногой друг другу (3 - 5 м); может поддержать игру по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения:

Умеет кататься на санках: по прямой, со скоростью, с горки, поднимается с санками в гору, может тормозить при спуске с горки.

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

Формирование основ здорового образа жизни:

Ребенок имеет представление о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Может рассказать о видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) знает о выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и соблюдает в ходе туристских прогулок.

Активный отдых.

Ребенок имеет представления о туризме как о виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; знает, что необходимо в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, наблюдает за природой, пытается с помощью взрослого ориентироваться на местности, знает об осторожности в преодолении препятствий.

Планируемые результаты от 6 до 7 лет.

Основные движения:

Бросает мяч вверх, о землю и ловит его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передаёт и перебрасывает мяч другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывает и перебрасывает другу набивные мячи; перебрасывает мяч другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передает мяч с отскоком от пола из одной руки в другую; метает в цель из положения стоя на коленях и сидя; метает вдаль, метает в движущуюся цель; забрасывает мяч в баскетбольную корзину; катает мяч правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, другу; ведёт мяч, продвигаясь между предметами, по кругу; ведёт мяч с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползает на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезает на гимнастическую стенку до верха и спускается с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезает с пролета на пролет по диагонали; пролезает в обруч разными способами; лазает по веревочной лестнице; выполняет упражнения на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезает по канату на доступную высоту;

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

бегает 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; медленно бегаёт до 2 - 3 минут; быстро бегаёт 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бегаёт наперегонки; бегаёт из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бегаёт со скакалкой, бегаёт 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;

умеет прыгать с короткой скакалкой: прыгает на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыгает с ноги на ногу; бегаёт со скакалкой; прыгает через обруч, вращает его как скакалку; прыгает

через длинную скакалку: пробегает под вращающейся скакалкой, прыгает через вращающуюся скакалку с места; вбегает под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

сохраняя равновесие подпрыгивает на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; выполняет стойку на носках; стойку на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходит по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходит по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком, на каждый шаг высоко поднимает прямую ногу и делая под ней хлопок; прыгает на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходит по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружится с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Общеразвивающие упражнения:

Умеет поднимать и опускать руки (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибает и разгибает руки; сжимает пальцы в кулак и разжимает; выполняет махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; выполняет повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимает и опускает ноги лежа на спине;

умеет выполнять махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; делает выпады вперед и в сторону; приседает у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); захватывает предметы ступнями и пальцами ног, перекладывает их с места на место.

Качественно выполняет движения, 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; 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). Проявляет самостоятельность и творчество придумывает новое упражнение или комбинацию из знакомых движений.

Ритмическая гимнастика:

Выполняет танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, 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, может воспроизвести комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

Ребенок умеет быстро и самостоятельно строиться в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; держит равнение в колонне, шеренге; может перестраиваться из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); рассчитывается на первый - второй и перестраивается из одной шеренги в две; размыкается и смыкается приставным шагом; не ошибается при выполнении поворотов направо, налево, кругом; правильно выполняет повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры:

Ребенок может справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; проявляет смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Придумывает варианты игр, комбинирует движения, может импровизировать. Стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевает трудности.

Спортивные игры:

Городки: бросает битку сбоку, от плеча, занимает правильное исходное положение; знает 4 - 5 фигур, выбивает городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передает мяч другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывает мяч другу двумя руками от груди, стоя напротив друга и в движении; ловит летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывает мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; может вести мяч одной рукой,

передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передает мяч товарищу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; может вести мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадает в предметы, забивает мяч в ворота, играет по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): может вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывает шайбу клюшкой товарищу, задерживает шайбу клюшкой; ведёт шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывает шайбу в ворота, держит клюшку двумя руками (справа и слева); попадает шайбой в ворота, ударяет по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывает волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подбрасывает и ловит мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену; подаёт мяч через сетку после его отскока от стола.

Спортивные упражнения: Катание на санках: выполняет игровые задания от педагога, участвует в соревнованиях, катаниях на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: катается скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; скользит попеременным двушажным ходом (с палками); может выполнить повороты переступанием в движении; поднимается на горку "лесенкой", "елочкой. Может прокатиться на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Формирование основ здорового образа жизни:

Имеет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; знает название видов спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), знает о достижениях отечественных спортсменов. Поддерживает беседу профилактики 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 спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Ребенок старается самостоятельно следить за своей осанкой, знает, как оказать элементарную первую помощь, может оценивать свое самочувствие; сопереживает другим.

Активный отдых. В ходе туристской прогулки может рассказать о памятниках истории, боевой и трудовой славы, имеет 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); может преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществляет страховку при преодолении препятствий, соблюдает правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

1.7. Оценка результатов усвоения программы, педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика проводится с целью оценки индивидуального физического развития детей для решения образовательных задач Программы. Она осуществляется в форме диагностического тестирования. Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: октябрь, апрель. Инструментарий для педагогической диагностики: диагностические карты, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития детей. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Критерии оценивания уровня развития физических качеств:

Показатели	Пол	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
Бег на 10 м с хода (сек.)	М	3.6-2.8	3.3-2.4	2.5-2.1	2.4-1.9	2.2-1.8
	Д	3.8-2.7	3.4-2.6	2.7-3.2	2.5-2.0	2.4-1.8
Длина прыжка с места (см)	М	47.0-67.6	52.5-76.6	81.2-102.4	86.3-108.7	94.0-122.4
	Д	38.2-64.0	51.1-73.9	66.0-94.0	77.7-99.6	80.0-123.0
Бег на 30 м со старта	М	11.0-9.0	10.5-8.8	9.2-7.9	8.4-7.6	8.0-7.4
	Д	12.0-9.5	10.7-8.7	9.8-8.3	8.9-7.7	8.7-7.3
Прыжок вверх с места (см)	М	-	-	22.0-25.8	21.1-26.9	23.8-30.2
	Д	-	-	21.4-25.6	20.9-27.1	22.9-29.1
Дальность броска правой рукой (м)	М	1.8-3.6	2.5-4.1	3.9-5.7	4.4-7.9	6.0-10.0
	Д	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	3.3-5.4	4.0-6.8
Дальность броска левой рукой (м)	М	2.0-3.0	2.0-3.4	2.4-4.2	3.3-5.3	4.2-6.8
	Д	1.3-1.9	1.8-2.8	2.5-3.5	3.0-4.7	3.0-5.6
Дальность броска набивного мяча (1 кг) из-за головы (см)	М	119-157	117-185	187-210	223-303	242-360
	Д	97-153	97-178	138-221	156-256	193-311
Бег (сек.)	90 м	-	-	30.6-25.0	35.7-29.2	29.1-28.5
	120 м					
	150 м					
Ловкость (сек.) 10 м, обегая кегли	М	-	8.5-8.0	7.2-5.0	5.0-1.5	1.4-1.0
	Д	-	9.5-9.0	8.0-7.0	6.0-5.0	4.9-4.1
Равновесие (сек)	М	-	3.3-5.1	7.0-18	40-60	62-70
	Д	-	5.2-8.1	9.4-14.2	50-60	62-70
Гибкость (см)	М	-	1-4	2-7	3-6	4-10
	Д	-				

Диагностика на нач. уч. года и конец уч.года (%) : кол-во детей – 100%

6 д-й(выс. уров.) - x %

$X = (6*100)/ \text{кол.детей}$

Прирост показателя (W):

$V2 - V1$

$W = \frac{V2 - V1}{0.5*(V1 + V2)} * 100\%$

II Содержательный раздел

2.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.2. Содержание психолого-педагогической работы.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психологопедагогическими условиями:

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

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

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

14) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

2.3. Учебный план программы

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки, продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности определяется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Педагогический процесс предполагает организованное обучение по физической культуре предусмотрено три физкультурных занятия:

2 в спортивном зале и 1 занятие на улице.

Группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
Младшая группа (с 3 до 4 лет)	15	3	12
Средняя группа (с 4 до 5 лет)	20	3	12
Старшая группа (с 5 до 6 лет)	25	3	12
Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)	30	3	12

Формы работы	Виды деятельности	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
		Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30-40 мин
	физкультминутки в середине статического занятия	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц во второй половине дня	1 раз в месяц во второй половине дня
		20 мин в месяц во второй половине дня	25 мин в месяц во второй половине дня	преимущественно на свежем воздухе, продолжительность 30 - 40 минут.	преимущественно на свежем воздухе, продолжительность 40 - 45 минут.

					ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
	физкультурный праздник		педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительность не более 1 - 1,5 часов.	педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительность не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры	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.
	день здоровья	1 раз в квартал Дни здоровья: в этот день подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	1 раз в квартал В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	1 раз в квартал проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенным удлинением 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	1 раз в квартал 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 туристской 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.
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

2.4. Содержание и структура образовательной деятельности по физическому развитию детей

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков. При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. Занятие по физической культуре состоит из трех частей: Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия.

Содержание образовательной деятельности с детьми от 3 лет до 4 лет

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

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

ребенка, 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 ее, 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, в рассыпную, "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, в рассыпную, 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; переключивание 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; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги;

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**, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

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

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

выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

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

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

Содержание образовательной деятельности с детьми от 4 лет до 5 лет

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.

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

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.

1) 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 в рассыпную 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 2 x 5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную 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 поднятие 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; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

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

утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности с детьми от 5 лет до 6 лет

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 образе 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.

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

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.

Педагог продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

1) 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 2 x 10 м, 3 x 10 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 предметов 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 невысоких препятствий (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; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее 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 переключивание их с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным 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).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуг: 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 спортплощадку, в парк, 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.

Содержание образовательной деятельности с детьми от 6 лет до 7 лет

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.

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.

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.

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 духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагог даёт 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 спортивным 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.

1) 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 3 x 10 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 колене 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 в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

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

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

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

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

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "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 ее 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).

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

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

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

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту

представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным 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.

б) 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 туристской 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.

2.5. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.6. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ от 3 – 7 лет.

МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА В СООТВЕТСТВИИ С ФОП (Л.М.Пензулаева)

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Птички машут крыльями» Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов П-24	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) <u>На воздухе:</u> Подвижная игра «По тропинке»	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	с мячом. П-25	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». <u>На воздухе:</u> Игра «По ровненькой дорожке» Подвижная игра «Птички летают»	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	с кубиками П-26	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки» <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Прокати мяч» Подвижная игра «Зайка серенький сидит» Игра «Поезд»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД 01.10.2023 – 14.10.2023 г. ОКТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	без предметов П-28	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки. <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Прыжки через шнур» Подвижная игра «Принеси предмет»	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	Без предметов П-29	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч». <u>На воздухе:</u> Игра «Через ручеек» Подвижная игра «По тропинке»	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	С мячом П-30	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Подлезание под воротца» Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения	со стульчиками П-31	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень» <u>На воздухе:</u> Подвижная игра «Догони мяч» Игровое упражнение «Прыжки через	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

	равновесии.	умеренный.		шнур»		
Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общ еразв иваю щие упра жнен ия (ОРУ)	Основные движения	Подвижн ые игры (ПИ)	
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами руки на поясе. По сигналу к бегу.	с ленто чками п-33	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». <u>На воздухе:</u> Подвижная игра «По тропинке»	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании	с обруч ем. П-34	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас» <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Прыжки на двух ногах через шнур» Подвижная игра «Птички в гнёздышках»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Обще разви ваю щие упра жнен ия П-36	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень» <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Ходьба по доске» Подвижная игра «Мой весёлый мяч»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	с флажками. П-37	1.Ползание. Игровое задание «Паучки». 2.Равновесие <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Перелезание через бревно» Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	с кубиками П-39	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Ходьба по доске» Подвижная игра «Догони меня»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутой ноге в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	с мячом. П-40	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Перелезание через бревно» Подвижная игра «Найди флажок»	Подвижная игра «Найди свой домик»	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по два бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	с кубиками. П-41	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Кружение» Подвижная игра «Кто тише»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в	Ходьба в колонне по два, Построение в шеренгу Повороты направо и налево	на стульчиках П-42	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по	Подвижная игра «Птица»	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем

Л Я	пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	переступанием.		мостику». <u>На воздухе:</u> Игра «По ровненькой дорожке» Подвижная игра «Поезд»	и птенчи ки»..	птенчика».
Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключител ьная часть
			Общеразвиваю щие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подви жные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	с платочками П-44	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку». <u>На воздухе:</u> Игра «Птички летают» подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Подви жная игра «Корш ун и цыплят а».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга.	с обручем П-45	1. Прыжки - «Зайки - прыгуны». <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Катание мяча» Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Подви жная игра «Птица и птенчи ки».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону.	с кубиками П-46	Катание мяча друг другу. Ползание. <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Подлезание под воротца» Подвижная игра «Где звенит?»	Подви жная игра «найди свой цвет».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».

4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола ; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровое упражнение «лягушки и бабочки».	Без предметов П-47	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. <u>На воздухе:</u> Перелезание, Ориентировка на местности	Подвижная игра «лохматый пес».	Ходьба в колонне по одному.
---------------------------------	--	---	-----------------------	--	--------------------------------	-----------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	с кольцом П-50	1. Равновесие 2. Прыжки <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Жучки» Подвижная игра «Перешагни палку»	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с малым обручем. П-51	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». <u>На воздухе:</u> Игра «Прыжки в длину» Подвижная игра «Птички в гнёздышках»	Подвижная игра «Воробышки в гнёздышках».	Игра «Найдем воробышка».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную.	с мячом. П-52	1. Бросание мяча через шнур двумя руками, <u>На воздухе:</u> Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

	касаясь руками пола.					
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения. П-53	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Лазание по лестнице» Подвижная игра «По тропинке»	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки)	Игра «Найдем лягушонка».

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	с кубиком П-55	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой» <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Кружение» Подвижная игра «Зайка»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения. П-56	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Вот какие мы большие» Подвижная игра «Мяч в кругу»	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	Упражнения в ходьбе и беге	с мячом. П-57	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной	Подвижная игра «Зайка»	Игра «Найдем зайку?».

Е Л Я	Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	чередуются.		опоре <u>На воздухе:</u> Игра «Через ручеёк» Подвижная игра «Принеси предмет»	серый умывается».	
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения. П-58	1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Ходьба по скамейке» Подвижная игра «Кошка и цыплята»	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД 15.04. 2024 – 30.04.2024 г. АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	на скамейке с кубиком. П-60	1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку». <u>На воздухе:</u> Игра «Часы идут» Подвижная игра «Найди флажок»	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	с косичкой (короткий шнур). П-61	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас». <u>На воздухе:</u> игра «Зайка серенький сидит» Подвижная игра «Через ручеёк»	Подвижная игра «Поровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3	Повторить ходьбу и	Ходьба в колонне	Общеразвивающие	1. Бросание	Подвижная	Ходьба в колонне

Н Е Д Е Л Я	бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	упражнения. П-62	мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». <u>На воздухе:</u> Подвижная игра «По тропинке»	ая игра «Мы топаем ногами».	по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробы остановиться и сказать «чик-чирик»»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки»	с обручем. П-63	1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику» <u>На воздухе:</u> Игра «Через ручеек» Подвижная игра «Флажок»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

Н е д е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с кольцом (от кольцабро). П-65	1. Равновесие 2. Прыжки через шнуры <u>На воздухе:</u> Игровое упражнение «Лазание по наклонной доске» Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	с мячом. П-66	1. прокатываю т мяч друг другу <u>На воздухе:</u> игра «Пройди по бревну» Подвижная игра «В воротца»	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	с флажками. П-67	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по скамейке <u>На воздухе:</u> Игра «Птички в гнёздышках» Подвижная игра «Поезд»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег враспынную по всему залу	Общеразвивающие упражнения. П-68	1.Лазание на наклонную лесенку 2.Ходьба по доске, положенной на пол <u>На воздухе:</u> Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх	Убегание от ловящего, ловля убегающего
Музыкально- ритмические упражнения Разученные на музыкальных занятиях Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры	Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим 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 и т.д)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Быстрый бег 10-15 м
Октябрь	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево
Ноябрь	Упражнение с обруче	Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Декабрь	Катание на санках	По прямой, перевоза игрушки или друг друга самостоятельно с небольшой горки
Январь	Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Февраль	Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием
Март	Упражнение с обручем	Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Апрель	бег	Быстрый бег 10-15 м

Май	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево
-----	------------------------------------	---

Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Теремок»
	Октябрь Тема- «Веселое путешествие»
	Ноябрь Тема- «Мячик круглый есть у нас»
	Декабрь Тема- «Загадочный лес»
	Январь Тема- «Медведь встречает Новый год»
	Февраль Тема- «Царство снежинок»
	Март Тема- «Игры с Петрушкой»
	Апрель Тема- «На птичьем подворье»
	Май Тема- «Веселый клоун»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада»
	Декабрь Тема - «Зимние забавы»
	Март Тема- «Вместе весело играть»
	Июнь Тема- «Мой веселый звонкий мяч»

Перспективное планирование ООД по физической культуре у детей 4-5 лет (Л.М.Пензулаева)

Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании	ОРУ без предметов в (п-19)	Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями Прыжки-подпрыгивание на 2 ногах на месте	Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями Прыжки-подпрыгивание на 2 ногах на месте и вперед до кубика	«Найди пару», «Автомобили»	Игр.упр. «не пропусти мяч», «не задень»
2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземлялись на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча	ОРУ с флажками и (п-21)	Прыжки «Достань до предмета» Прокатывание мячей друг другу 10 раз	Прыжки «Достань до предмета» Прокатывание мячей друг другу 15 раз Ползание на четвереньках по прямой	«Самолеты» «Найди себе пару»	Игр.упр. «прокати обруч», «вдоль дорожки»
3 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	ОРУ с палкой (п-24)	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз) Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого.	«Огуречик, огуречик ...» «Воробышек и кот»	Игр. Упр. «мяч через сетку», «Кто быстрее добежит»
4 неделя	Продолжать учить детей останавливать по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ с мячом (п-27)	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м)	«У медведя во бору»,	Игр.упр. «Перебрось – поймай», «успей поймать». «вдоль дорожки»

Октябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с косичками (п-30)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.	«У медведя во бору», «Кот и мыши»	Игр.упр. «Мяч через шнур (сетку), «Кто быстрее добежит до кегли», «Кто быстрее добежит до кубика», Игра «Найди свой цвет»
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения.	ОРУ без предметов (п-33)	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами, двумя реками (расстояние между предметами 1 м.	«Автомобили», «Грибники»	Игр.упр. «Подбрось, поймай», «Кто быстрее», Игра «Ловишки» Эстафета «Сильным ловким вырастай»
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	ОРУ с мячом (п-35)	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазанье под шнур не касаясь руками пола.	Лазанье под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору», «сбор урожая»	Игр. Упр. «Прокати обруч-не урони», «Вдоль дорожки на двух ножках» прыжки с продвижением вперед. Игра «Цветные автомобили»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной	ОРУ с кеглями (п-36)	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие-ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Лазанье под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. (ширина 25 см, длина 2м)	«Компот», «Сидели два медведя», «Кот и мыши», «угадай кто позвал?»	Игр.упр. «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», Игра «Лошадки»

	площади опоры.					
--	----------------	--	--	--	--	--

Ноябрь						
№ п/п Т е м а н е д е л и	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 не де ля	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками (п-39)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«салки», «Найди и промолчи», «кролики», «Лохматый пес»	Игр.упр. «Пробеги-не задень», «не попадись», «Поймай мяч».
2 не де ля	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	ОРУ без предметов (п-41)	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«Птицы в гнездышке», «Самолеты», «Найди себе пару»	Игр.упр. «Не попадись», «Догони мяч».
3 не де ля	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом (п-43)	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами.	«Лиса и куры», «Волк и зайцы»	Игр.упр. «не задень», «передай мяч», «догони пару».
4 не де ля	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на	ОРУ с флажками (п-45)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух	«Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробьишки и автомобили», «самолеты»	Игр.упр. «Пингвины», «Кто дальше бросит», Игры – соревнования.

	сохранение устойчивого равновесия.			ногах до кубика.		
--	------------------------------------	--	--	------------------	--	--

Декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ОРУ с платочками (п-48)	Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.	«Лиса и куры», «Найдем цыпленка»	Игр.упр. «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», Кто дальше бросит»
2 неделя	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ мячом (п-50)	Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»	Игр.упр. «Пружинка», «Разгладим снег» на лыжах. «Веселые снежинки»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	ОРУ без предметов (п-52)	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы.	«Зайцы, волк»	Игр.упр. «Кто дальше», «Снежная карусель», Эстафеты с лыжами и санками «Зимние забавы»

4 не де ля	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	ОРУ с кубиками (п-55)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.	«Птичка и кошка»	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игр.упр. «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы»
---------------------	--	-----------------------	--	---	------------------	--

Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 не де ля	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	ОРУ с обручем (п-58)	Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики»	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игр.упр. «Снежинки – пушинки», «Кто дальше»
2 не де ля	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	ОРУ с мячом (п-59)	Прыжки с гимнастической скамейки, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»	Закрепить скользящий шаг на лыжах упражнение «Веер», Игр.упр. «Снежная карусель», «Прыжки к елке», Катание на санках.
3 не де ля	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ с косичками (п-61)	Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание мяча друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперед.	«лошадки», «Кот и мыши»	Метание снежков на дальность. Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Перепрыгни – не задень»

4 не де ля	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур	ОРУ с обручем (п-63)	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой (повторить 2 раза)	«Автомобили»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Спортивные эстафеты Катание на санках, лыжах, ледяных дорожках.
---------------------	---	----------------------	--	--	--------------	---

Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 не де ля	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	ОРУ без предметов (п-65)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см	Ходьба , с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.	«котят и щенята», «Точно с целью»	Ходьба вокруг санок, бег, Повороты. Игр.упр. «Змейкой между санками», «Добрось до кугли»
2 не де ля	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	ОРУ на стульях (п-67)	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках , руки на поясе, в чередовании с ходьбой.	«Компот», «У медведя во бору»	Игр.упр. «Мельница», «Покружись», «Кто дальше бросит», Катание на санках, лыжах, ледянках.

3 не де ля	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	ОРУ с мячом (п-69)	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка в вертикальную цель - шит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.	«Воробышек и автомобиль»,	Игр. Упр. «Кто дальше бросит снежок» «Найди снегурочку» Катание на санках, ледянках с горки
4 не де ля	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой (п-71)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	Досуг «Бравые солдаты» Игры -эстафеты	«Перелет птиц»,	«Точно в цель», «Туннель», «Найди зайку»

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны						
1 не де ля	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов (п-73)	Ходьба на носках между предметами , расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Игр. Упр. посвященные «Дню матери»	«Перелет птиц», «Собери кровать»	Игр.упр. «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю», «Зайка беленький»

2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем (п-74)	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку	«Бездомный заяц»	Праздник «Масленица» Игры, эстафеты, соревнования.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	ОРУ с мячом (п-76)	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватать рук с боков.	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	«Самолеты» «Ловишки»	Игр.упр. Веселые старты «День здоровья» «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревку»
4	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	ОРУ с флажками» (п-78)	Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Охотники и зайцы», «Наши алые цветки»	Игр.упр. «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»

Апрель						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании	ОРУ без предметов (п-81)	Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Равновесие- ходьба по доске боком с меш. На голове	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»	Игр.упр. «Прокати и поймай», «Сбей булаву», Катание на трехколесном велосипеде,

	мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.					
2 не де ля	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ОРУ с кеглями (п-82)	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Метание мешочка в горизонтальную цель (2,5 м) пр. и лев. руками	«Совушка»	Игр. упр. «По дорожке», «Воробышки и автомобиль», «найди воробышка»
3 не де ля	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом (п-84)	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Совушка»	Игр. Упр. «Лягушки и аист», «Успей поймать», «Подбрось – поймай», «Догони пару»
4 не де ля	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с косичками (п-86)	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей),	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка», «камень , ножницы, бумага»	Игр. упр. «Пробеги - задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку», «Догони пару»

Май						
№ п/п Тема неде	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице

ли						
1 не де ля	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом	ОРУ без предметов (п-88)	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками.	«Котята и щенята», «Совушка», «Красный, желтый, зеленый»	Игр.упр. «Достань до мяча», «перепрыгни ручеек», «Пробеги-не задень»,
2 не де ля	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с кубиками (п-90)	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет»	Иигр.упр. «Попади с корзину», «Подбрось поймай», «У дочка»
3 не де ля	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения.	ОРУ с палкой (п-91)	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежь»)»	«Поймай бабочку», «Зайцы и волк»	Игр. Упр. «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке», «Пробеги тихо», «Кто ушел?»
4 не де ля	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной	ОРУ с мячом (п-93)	Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с не. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	«У медведя во бору»,	Игр.упр. «Подбрось – поймай», « Кто быстрее по дорожке».

опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.						
--	--	--	--	--	--	--

Движения в подвижных играх	Бег по кругу, держась за руки
	Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую
	Бег враспынную с ловлей и увертыванием

Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включается в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются на музыкальных занятиях	Ритмическая 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
---	---

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза
		Бег на скорость 20 м
Октябрь	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью
Ноябрь	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Декабрь	Катание на санках	Подъем с санями на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга
Январь	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»
Февраль	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»
Март	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Апрель	бег	Медленный бег 150-200 м
Май	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час	Участие в качестве зрителей на праздниках детей старшего дошкольного возраста
Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Не зевай, урожай собирай»

	Октябрь Тема- «Азбука здоровья»
	Ноябрь Тема- «В гостях у сказки»
	Декабрь Тема- «Новогодние сюрпризы»
	Январь Тема- «Снеговик нас ждет на праздник»
	Февраль Тема- «Метелица»
	Март Тема- «Матрешки»
	Апрель Тема- «Дедушка Мазай и зайцы»
	Май Тема- «Волк и козлята»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема - «Я расту и развиваюсь- физкультурой занимаюсь»
	Декабрь Тема - «Веселые снеговики»
	Март Тема- «Урок чистоты» (экология)
	Июнь Тема- «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»

Строевые упражнения для вводной части и ОРУ	Построение в колонну по одному
	Построение в колонну по два
	Построение в колонну по росту
	Построение врассыпную
	Размыкание и смыкание на вытянутые руки
	Равнение по ориентирам и без них
	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 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

Перспективное планирование ООД по физической культуре у детей 5-6 лет (Л.М.Пензулаева)

Сентябрь						
№ п/п Тема недел и	Задачи	Утренн яя гимнаст ика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
1 неде ля	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета (п-15)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«У кого мяч?», «Мышеловка»	Игр.упр. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику», «Ловишки»
2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх.	ОРУ с мячом (п-19)	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры»,	Игр.упр. «»Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи»
3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади	ОРУ без предмета в (п-22)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Пперебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«удочка»	Игр.упр. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми»

4	опоры. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой (п25)	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.Прыжки на двух ногах с мешочком	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»	Веселые старты «Шире круг»
Октябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	I часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов в (п-28)	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»	Игры –эстафеты (прыжки , бег, катание на самокатах, с мячом)
2 неделя	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой (п-30)	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	« Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»

3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с малым мячом (п-33)	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Улочка», «Сбор урожая»	Игр. упр. «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»
4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем (п-36)	пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»	Игр. упр. «Посадка картофеля», «Затейники», «Попади в карзину», «Ловишка-перебежки»

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом (п-39)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»	Игр. Упр. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу»

			шеренге.	правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы.		
2 нед еля	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врасыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предмето в (п-42)	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«не оставайся на полу»,	Игр.упр. «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»
3 нед еля	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость ; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с мячом (п-44)	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!	Спортивный досуг ««Осенний спортивный марафон»
4 нед еля	Повторить ходьбу с выполнением задания , упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнасти ческой скамейке (п-46)	Подлезание под шнур боком на касясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Досуг «День матери» Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»	Игр.упр. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка»,

Декабрь

№ п/п Тема недел и	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
-----------------------------	--------	-------------------------------	---------	-------------------------------------	--------------------------------	--------------

1 неде ля	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем (п-49)	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»	Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам. Метание снежков на дальность.
2 неде ля	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками (п-51)	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»	Игр.упр. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройди по мостику» «Мороз красный нос»
3 неде ля	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов (п-53)	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает –не летает»	Игр.упр. «Метко в цель», «Смелые воробышки», Катание на санках, лыжах ледянках.
4 неде ля	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов (п-55)	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком заж между кол.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»	Игр.упр. «По дорожке» Скольжение на лыжах скользящим шагом, Упражнения с клюшкой и шайбой, Скольжение по ледяной дорожке

Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ кубиками (п-59)	с Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание - броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Ловишки парами», Передвигаться по лыжне
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой (п-61)	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «таксист»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», Скользящий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	ОРУ на гимнастической скамейке (п-64)	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	«Не оставайся на полу»	Игр.упр. «Пробеги –не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос», «Змейка» Игры соревнования.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем (п-65)	Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»	Игр.упр. «По местам», «С горки» Повороты на лыжах, спуск с горки на санках,

			врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении			
--	--	--	--	--	--	--

Февраль

№ п/	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительность 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой (п-68)	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»	Игр.упр. «Точный пас», По дорожке, Ходьба скользящим шагом по лыжне, Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке.
2	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом (п-70)	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание-подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	Досуг «День дружбы» Викторина, соревнования, игры.	«не оставайся на земле»	Игр.упр. «Кто дальше», «Кто быстрее», Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность,
3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; изучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и	ОРУ на гимнастической Скамейке (п-72)	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку.	Веселые соревнования «23 февраля»	«мышеловка»	Игр.упр. «Точно в круг», «Кто дальше», «Ловишка» Метание снежков в цель

	перешагивание через нее.		Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см			
4	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (п-73)	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«гуси –лебеди», «третий лишний»	Игр.упр. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки –перебежки»

Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках	ОРУ с мячом (п-77)	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»	Игр.упр. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки»

	и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.					
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ предмета (п-79) без	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»	Развлечение: «Девочки и мальчики» «Ловкие ребята», «Кто быстрее»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками (п-81)	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»	Игр. упр. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании	ОРУ с обручем (п-83)	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу», «Удочка», «кто быстрее соберет ромашку»	Игр. упр. «Прокати – на сбой», «Пробеги на задень», «Наши алые цветки»

В
горизонт
альную
цель; в
лазание и
равновес
ии.

Апрель

№ п/п Тематические	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимнастикой палкой (п-86)	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Эстафеты, игры
2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой (п-88)	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плавает или тонет»- с мячом	Игр.упр. «Пройди не задень», «Догони обруч», Перебрось – поймай». «Кто быстрее до флажка», «кто ушел?»
3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в	ОРУ с мячом (п-90)	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя	«Лебедь , рак, и щука», «карусель»	Игр.упр. «Космонавтом стать хочу», «Кто быстрее», «Мяч в круг»

	ползании и сохранении устойчивого равновесия.			пятку одной ноги к носку другой		
4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов в (п-92)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку»

Май

№ п/п Те ма нед ели	Задачи	Утр енняя я гим наст ика ОР У	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (п-94)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось?»»Воробышки и автомобиль»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый»
2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками (п-96)	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «Помедвежи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«не оставайся на полу», «Пожарные на учения»	Игр.упр. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка»
3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную.	ОБУ с мячом (п-	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье –	Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в	«Поймай бабочку»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка»

	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	98)	пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		
4 не де ля « М о й го ро д»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с обручем (п-100)	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями.	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»	Досуг «Мой город» Викторина, игры, эстафеты

Ритмическая гимнастика	Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучку», 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)
включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	
Разучиваются на музыкальных занятиях	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

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)
Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.)
Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей)
Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)
Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Сентябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур
Октябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза

	Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Катание на 2х колесном велосипеде, самокате	По прямой По кругу С разворотом С разной скоростью С поворотом направо и налево
Ноябрь	
Бег	Медленный бег 250-300 м
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
Декабрь	
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки
Январь	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Февраль	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Март	
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
Апрель	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Май	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу от груди Ведение мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди Игра по упрощенным правилам
Июнь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м

Бадминтон	Отбивание волана ракеткой в заданном направлении Игра с педагогом
Июль	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Август	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год	Зимний спортивный праздник 1.5 час
	Летний спортивный праздник 1,5 час
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня	Сентябрь Тема- «День знаний»
	Октябрь Тема- «Сбор урожая»
	Ноябрь Тема - «День народного единства»
	Декабрь Тема- «Новый год»
	Январь «Зимние виды спорта»
	Февраль Тема- «День Защитника отечества»
	Март Тема- «Мамин день»
	Апрель Тема- «День космонавтики»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены
	Декабрь Тема-«В здоровом теле- здоровый дух» закаливание
	Апрель Тема- «Надо спортом заниматься» спартакиада
	Июль Тема- «Ура! Игра!» дворовые игры
Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв	Сентябрь «Путешествие в осенний парк» знакомство с природой родного края
	Ноябрь «Малая родина» достопримечательности окружающей территории
	Январь «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья)
	Март «Скандинавская ходьба» как вид пеших прогулок по заранее разработанному маршруту
	Май «Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны

Строевые упражнения	Перестроение в колонну по 3
	Перестроение в две шеренги при передвижении

	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны
	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
	Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары

Перспективное планирование ООД по физической культуре у детей 6-7 лет (Л.М.Пензулаева)

Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Развивать точность движений при броске мяча.	ОРУ без предметов (п-9)	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места	1.ходьба по гимнастической скамейке прямо(боком). 2.прыжки на двух ногах через шнуры (через набивные мячи) 3..перебрасывание мяча	«Ловишки», «Вершки и корешки»	Игровые упражнения: «Ловкие ребята»; «Пингвина»; «Догони свою пару»
2 неделя	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур.	ОРУ с флажками (п-12)	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предметов; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1.прыжки с доставанием до предмета (прыжки на двух предметах) 2.пербрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге) 3. лазание под шнур, не касаясь руками пола (упражнение «Черепашка»)	«Летает – не летает» «Совушка»	«Быстро встань в колонну!» «Прокат и обруч» Игра «Великаны и гномы»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир-кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с малым мячом (п-15)	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упажнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руами) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом	«Летает – не летает» «Совушка»	«Ловкие ребята»; «Пингвина»;
4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	ОРУ с палками (п-17)	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производиться в движении по сигналу	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по г.ск. 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	«Не попадись» «Фигура»	«Прыжки по кругу» «Провед и мяч» «Круговая лапта»

Октябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов (п-20)	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию.	1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через шнур) 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Перелет птиц», «эстафета-бег по следочкам»	Игровые упражнения: «Перебрось – поймай»; «Не попадись»; «Фигура»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ с обручем (п-23)	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, бег с перепрыгиванием через предметы	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги . 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. (прол в обруч)	«Не оставайся на полу», «У медведя во бору» «Эхо»	«Кто самый меткий!» «Перепрыгни – не задень» Игра «Совушка»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ на гимнастической скамейке (п-24)	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе , переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1.Введение мяча по прямой (между предметами) 2. ползание по гимнастической скамейке.(с мешочком на спине) 3. ходьба по гимнастической скамейке.(руки за голову)	«Удочка» «Летает –не летает», «Урожай»	«Успей выбежать» «Мяч водящему» Игра «Не попадись»

4 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	ОРУ с палками (п-27)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в колонне по I	Ползание на четвереньках в прямом направлении. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке,	ПМ «Удочка», «Сварим компот»	ИУ «Проползи не урони» Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на равновесие.
----------	---	----------------------	---	--	------------------------------	--

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	ОРУ без предметов (п-30)	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт)	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, ЛЕВОЙ ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»	Игра «Угадай чей голосок?», Игра «Мышеловка», Игра «Затейники»	Игровые упражнения: «мяч о стенку», «Будь ловким»,
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с короткой скакалкой (п-33)	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка-на ниточке)	Игра «Фигуры», «Не оставайся на полу», «летает на летает», «Затейники»	Перед мяча по кругу, Прыжки между кубиками «Не задень»,
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками (п-35)	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьим лапкам и ступням, Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с	Игра «перелет птиц», «летает –не летает», «По местам»	Досуг «Осенний спортивный марафон»

4 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов (п-37)	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	мешочком на голове. Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие-ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Игра «Фигура», По желанию детей.	Игровые упражнения : «Передай мяч» С кочки на кочку », Игра «Хитрая лиса»
----------	--	--------------------------	---	---	----------------------------------	---

декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ в парах (п-40)	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой	Игра «Хитрая лиса», «Совушка»	Игровые упражнения «Пройди – не задень» , «Пас на льду», Прыжки вперед, «Санки вперед» Игр.упр .
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	ОРУ без предметов (п-42)	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	Игра «Салки с ленточками», «Эхо!»	«Пройди не урони», «Из кружка в кружок », «Стой! », «Лыжные гонки» Игр.упр .
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в	ОРУ с малым мячом (п-45)	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони	«Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля»,	Игр.упр . «Пас на ходу», «Кто

	подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.		Ползание по гимнастической скамейке на животе ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.	и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик.		быстрее», «Пройди и не урони», «На коньки становись!»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии.	ОРУ без предметов (п-47)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком Прыжки на двух ногах с мешочком между колен.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Игра «Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»	Игр.упр . «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользни» Ирга «Охотники и соколы»

январь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ с гимнастической палкой (п-50)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их.	Игра «День и ночь», «Два мороза»	«Кто быстрее». «Проскользи – не упади» «Подпрыгни и достань игрушку», «Саночники»
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с метой; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиками (п-52)	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка», «Таксист»	«Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки» «Два мороза», «Лыжный шаг»

3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с малым мячом (п-55)	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу лев и прав боком. Ходьба по гим. скамейке боком с перешагиванием через кубики.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие-ходьба на носках между предметами.	«Удочка», «Лишний стул»	«Хоккеисты», Катание друг друга на санках, «Два мороза»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ору со скакалкой (п-57)	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие-ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	«паук и мухи». «Кто оденется быстрее на прогулку»	«По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд» Игровая программа «Снежные забавы»

Февраль

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем (п-59)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча)	Игра «Ключи», «Компот»	«Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики», «Два Мороза»

2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ с гимнастической палкой (п-61)	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногам между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Не оставайся на земле», «Затейники»	«Фигуры», «Гонки санок», «Пас клюшкой»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.	ОРУ без предметов (п-63)	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг»	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие-ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы. Метание мешочка в горизонтальную цель.	«Не попадись», «Карусель»	«Снежинка», «Гонки санок», «Загони шайбу» Игра «Карусель»
4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.	ОРУ с большим мячом (п-65)	Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч.	Досуг посвященный 23 февраля Игры, соревнования	«Жмурки», «Передал – садись»	«не попадись», Игра «Белые медведи», «Карусель», «Затейники»

март

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
----------------------	--------	----------------------------	---------	------------------------------------	-----------------------------	--------------

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ с малым мячом (п-72)	Равновесие-ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу). Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча»	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом	«Ключи», «Совушка», «Горелки», «Колпачок»	Игр. упр. «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку», «Бегуны», Досуг «Масленица»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	ОРУ с флажками (п-74)	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Затейники», «Тихо-громко»	Игр. упр. «Охотники и утки», «Мы веселые ребята»,
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ с гимнастической палкой (п-76)	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования	«Волк во рву», «Горелки»	Игр. упр. «Кто быстрее», «Пас ногой» «Ловкие зайчата», «Эхо»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	ОРУ без предметов (п-79)	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие-ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.	«Совушка», «Наши алые цветки», «Удочка»	Игр. упр. «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Горелки»

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 неделя	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражняться на равновесии, в прыжках, с мячом.	ОРУ с малым мячом (п-81)	Равновесие-Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», «Книжка неделя» Игры, эстафеты, викторины	«Хитрая лиса», «Охотник и утки»	Игр. Упр. «Быстро в шеренгу», «Перешагни –не задень», «С кочки на кочку», «Великаны и гномы»
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с обручем (п-83)	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты	«Мышеловка», «Пузырь»	Игр.упр. «Слушай сигнал», «Пас ногой», «Пингвины»,
3 неделя	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предметов (п-85)	Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте.	«Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко»	Игр.упр. «Перебежки, не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч».
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке (п-87)	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. Игр. Упр. «Догони пару»	«Камни, ножницы, бумага»	Игр.упр. «Передача мяча в колонне», «Лягушка в болоте», «Горелки», «Великаны и гномы»

май

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
----------------------	--------	----------------------------	---------	------------------------------------	--------------------------------	--------------

1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку	ОРУ с обручем (п-89)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мяча и пол и ловля его после отскока	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	«Совушка», «Таксист»,	Игрупр. «Пас на ходу», «Брось- поймай!», Прыжки через короткую скакалку. Элементы футбола.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменной темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	ОРУ с большим мячом (п-91)	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове - равновесие.	«Летает – не летает»	Игр.упр. «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Мышеловка»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочка на дальность , в прыжках, в равновесии.	ОРУ без предметов (п-92)	Метание мешочка на дальность. Ходьба по рейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка на дальность, Лазанье под шнур прямо и боком не касаясь руками пола. Равновесие-ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	«Воробышки и автомобиль»	Игр.упр. «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», Игры эстафеты по желанию детей.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога. Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	ОРУ с палкой (п-95)	Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Равновесие-ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом , с мешочком на голове .	«Охотники и утки», «Летает не летает»	Досуг «Город в котором я живу» Игры, викторина, соревнования

Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включаются в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются 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 в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки
---	--

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10
		Бег наперегонки
	Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит
Октябрь	Катание на двухколесном велосипеде, самокате	Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость
Ноябрь	Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте
		Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота
		Игра по упрощенным правилам
Декабрь	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее 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 (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным дорожкам Катание на коньках замена по условиям сада	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега
		Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отталкиваясь
Январь	Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 м. в медленном темпе в зависимости от погодных условий
		Ходьба на лыжах попеременным двухшажным шагом (с палками)
		Повороты с переступанием в движении
		Поднимание на горку лесенкой, ёлочкой
Февраль	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее 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 (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март	Бег	Бег со скакалкой

		Бег по пересеченной местности
Апрель	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении
		Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
		Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
		Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
Май	Бадминтон	Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку
		Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера 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 пола

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час	Зимний спортивный праздник	
	Летний спортивный праздник	
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин	Сентябрь Тема- День знаний	
	Октябрь- Тема- Сбор урожая	
	Ноябрь Тема- День народного единства	
	Декабрь Тема- В здоровом теле- здоровый дух	
	Январь Тема - Зимние виды спорта	
	Февраль Тема- День защитника отечества	
	Март Тема- Мамин день	
	Апрель- Тема- День космонавтики	
	Май- Тема День Победы	
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема Я и мое здоровье	
	Декабрь Тема Зимние виды спорта Катание на санках	Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость
	Апрель Скандинавская ходьба	
	Июнь Тема Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья	
Туристические прогулки и экскурсии (новое) время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин 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.	Сентябрь Экскурсия в школу, школьный стадион	
	Октябрь Путешествие в осенний парк	
	Ноябрь Экскурсия по местным достопримечательностям	
	Декабрь Путешествие в зимний парк	
	Январь Экскурсия на почту	
	Февраль Туристический поход по территории детского сада	
Март Экскурсия в библиотеку		

Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге
Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу
Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две
Размыкание и смыкание приставным шагом
Повороты направо налево, кругом
Повороты во время ходьбы на углах площадки
Ходьба в различных построениях

2.7. Формы и методы взаимодействия с родителями

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи. Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психологопедагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс. Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО.

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

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, индивидуальные блокноты, педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

2.8. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная программа	Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам»: младший, средний, старший и подготовительный возраст. (программа физкультурно-оздоровительного направления)
Цель	оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства
Задачи	<u>Оздоровительные</u> <ul style="list-style-type: none"> •Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; •Всестороннее физическое совершенствование функций организма; <u>Образовательные</u> <ul style="list-style-type: none"> •Формирование двигательных умений и навыков; •Развитие физических качеств выносливости и координации); •Овладение элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья; <u>Воспитательные</u> <ul style="list-style-type: none"> •Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; •Разностороннее гармоничное развитие ребенка (физическое, умственное, нравственное, эстетическое, патриотическое).
Основные направления	Образовательная деятельность, совместная деятельность детей и родителей, самостоятельная деятельность.
Формы, методы и средства	<u>Наглядные</u> <u>Словесные</u> : объяснение, пояснение, указание; <u>подача команд, сигналов</u> ; <u>образно-сюжетный рассказ, беседа</u> ; <u>словесная инструкция</u> . <u>Практические методы</u> : <ul style="list-style-type: none"> •Повторное упражнение; •Проведение упражнений в игровой форме; •Проведение упражнений в соревновательной форме.

III Организационный раздел

3.1. Режим дня

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим дня воспитанников. Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение времени пребывания детей в Учреждении. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Режим дня разрабатывается в соответствии с государственным санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Режим дня скорректирован с учетом работы Учреждения.

3.2. Расписание занятий

Утренняя гимнастика проводится по графику музыкальном (спортивном) зале, а в тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице. (Приложение 2.)

3.3. Методическая работа по взаимодействию с педагогическим коллективом и особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Месяц	Методическая работа по взаимодействию с педагогическим коллективом	Сотрудничество с семьями воспитанников
Сентябрь	<p>1. На педагогическом совете познакомить воспитателей с задачами по физическому воспитанию на 2023-2024 учебный год, с результатами мониторинга воспитанников, разработать рекомендации по индивидуальной работе. Индивидуальные консультации с воспитателями групп по распределению детей по группам здоровья.</p> <p>2. Оформление карт педагогической диагностики «Физического развития», обработка данных мониторинга детей.</p> <p>3. Корректировка планов работы по итогам мониторинга детей.</p> <p>4. Оформление в группах зон двигательной активности.</p>	<p><u>1 неделя:</u> <i>Родительское собрание</i> «Задачи физического воспитания детей на 2023-2024 гг.». Цель: познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании.</p> <p><i>Анкетирование</i> «Физическая культура и оздоровление». Цель: выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.</p> <p><u>2 неделя:</u> <i>Конкурс поделок</i> «Летние виды спорта». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. Участие родителей в конкурсе поделок к областной Спартакиаде по летним видам спорта.</p> <p><i>Консультации</i> «Значение режима дня для здоровья ребенка». Цели: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.</p> <p><u>3 неделя:</u> <i>Семейный фотоконкурс</i> «Я и моя семья». Цель: побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.</p> <p><i>Консультация</i> «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе». Цель: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды.</p> <p><u>4 неделя:</u> <i>Поход в парк</i> «Играем вместе с ребенком на прогулке». Задачи: доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни.</p>
Октябрь	<p>1. Пополнить необходимым физкультурным оборудованием зон двигательной активности в группах и на участках.</p> <p>2. Консультация «Организация серии</p>	<p><u>1 неделя:</u> <i>Музыкально-физкультурный праздник</i> «День открытых дверей «Веселая ярмарка». Цель: побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.</p> <p><i>Беседа</i> «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период». Задачи: помочь родителям</p>

	<p>занятий по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни (ЗОЖ)».</p> <p>3. Разработка с логопедом логоритмических упражнений для индивидуальной и групповой работы на занятиях по физической культуре.</p>	<p>приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><u>2 неделя:</u> <i>Консультация</i> «Утренняя гимнастика». Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью. <i>Конкурс рисунков на спортивную тематику</i> – «Право на отдых». Цель:</p> <p>установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.</p> <p><u>3 неделя:</u> <i>Участие родителей в организации и проведении мероприятий</i> «Неделя здоровья с 22 по 26 октября». Цель: привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.</p> <p><u>4 неделя:</u> <i>Консультация</i> «Физическое воспитание ребенка в семье». Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома. <i>Фотоконкурс</i> «Мы - спортивная семья». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.</p>
Ноябрь	<p>1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений на улице».</p> <p>2. Совместная деятельность с воспитателем в оформлении наглядной информации для родителей «Играем вместе с ребенком на прогулке».</p> <p>3. Семинар-практикум: ««Развитие у детей дошкольного возраста физических качеств (ловкости, быстроты и др.) в играх и игровых упражнениях»</p>	<p><u>1 неделя:</u> <i>Беседа, рекомендации</i> - подвижные игры с мячом «Игры с мячом». Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.</p> <p><u>2 неделя:</u> <i>Рекомендации</i> «Профилактика ОРЗ и гриппа». Цель: изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды. <i>Консультация</i> «Каким бывает отдых». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.</p> <p><u>3 неделя:</u> <i>Физкультурное развлечение</i> совместно с родителями. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.</p> <p><u>4 неделя:</u> <i>Семинар-практикум</i>, познакомить родителей с любимыми играми детей «Игры, в которые играют взрослые и дети»; рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности</p>
Декабрь	<p>1. Изготовление нестандартного физкультурного оборудование, для повышения интереса воспитанников к физической культуре</p> <p>2. Консультация «Проведение на прогулке игровых упражнений с элементами спортивной игры-хоккей»</p> <p>3. Беседа «Игровые подражательные движения, их значение, разнообразие и использование в режимных моментах».</p>	<p>1 неделя: <i>Консультация</i> «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка». Цель: познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей.</p> <p>2 неделя: <i>Выставка рисунков</i> с родителями «Моя семья – моя радость». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности. <i>Экскурсия в парк</i> «Лыжи для здоровья». Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для</p>

		<p>формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах.</p> <p>3 неделя: <i>Спортивный праздник</i> на воздухе, помощь родителей в организации и оформлении праздника «Зимние забавы». Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни. <i>Беседа</i> «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях». Цель: познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.</p> <p>4 неделя: <i>Консультация</i> «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.</p>
Январь	<p>1. Пополнение игротки подвижных игр большой и средней подвижности.</p> <p>2. Провести консультацию «Дыхательная гимнастика Стрельниковой и использование дыхательных упражнений в режимных моментах»</p> <p>3. Консультации с логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики для воспитанников старших групп.</p> <p>4. По итогам воспитательно - образовательной работы за I полугодие определить детей, требующих постоянной индивидуальной работы.</p>	<p><u>2 неделя:</u> <i>Консультация, рекомендации</i> «Играем вместе с ребенком на прогулке». Цель: Формирование представлений о здоровом образе жизни.</p> <p><u>3 неделя:</u> <i>Консультация</i> «Дыхательная гимнастика». Цель: Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации.</p> <p><u>4 неделя:</u> <i>Конкурс рисунков</i> «Зимние виды спорта». Цель: привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре. <i>Беседа</i> «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх». Цель: познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни.</p>
Февраль	<p>1. Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования - массажные коврики для профилактики плоскостопия</p> <p>2. Индивидуальные консультации для воспитателей по использованию нетрадиционного спортивного оборудования для оздоровления детей.</p> <p>3. Беседа «Использование считалок, рифмовок при организации подвижных игр и при распределении детей на команды»</p> <p>4. Совместная деятельность с воспитателем в оформлении наглядной информации для родителей «Утренняя гимнастика».</p>	<p><u>1 неделя:</u> <i>Праздник физкультурно-музыкальный</i> «День Защитника Отечества». Цель: доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. <i>Выставка рисунков</i> детей «Защитники Отечества». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.</p> <p><u>2 неделя:</u> <i>Консультация</i> «Ребенок дома». Цель: обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей.</p> <p><u>3 неделя:</u> <i>Беседа</i> «Зимние прогулки». Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><u>4 неделя:</u> <i>Выставка рисунков</i> «Я люблю свою семью». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.</p>

<p>Март</p>	<p>1. Для развития волевых усилий и сохранения устойчивого интереса воспитанников к НОД, внедрение нестандартного оборудования к проведению игр большой и средней подвижности</p> <p>1. Совместно с воспитателями, музыкальным руководителем подготовить и провести «День здоровья»</p>	<p><u>1 неделя:</u> <i>Праздник музыкально-физкультурный.</i> Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности. <i>Физкультурный праздник «Широкая Масленица».</i> Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ.</p> <p><u>2 неделя:</u> <i>Беседа «Организация физкультурно-оздоровительной работы дома».</i> Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома и пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><u>3 неделя:</u> <i>Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».</i> Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей.</p> <p><u>4 неделя:</u> <i>Беседа «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ».</i> Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома.</p>
<p>Апрель</p>	<p>Совместно с воспитателями, музыкальным руководителем подготовить и провести «Неделю здоровья»</p>	<p><u>1 неделя:</u> <i>Консультация «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».</i> Цель: познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома.</p> <p><u>2 неделя:</u> <i>Экскурсия в музей «Люблю тебя, мой край родной».</i> Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ и создание положительной эмоциональной обстановки. <i>Рекомендации «Физкульт-Ура».</i> Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты, пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><u>3 неделя:</u> <i>Конкурс плакатов для выставки.</i> Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности. <i>Консультация «Босиком за здоровьем».</i> Цель: познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей.</p> <p><u>4 неделя:</u> <i>Консультация «Движение и здоровье».</i> Цель: предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение. <i>Беседа, рекомендации «Красивая осанка».</i> Цель: познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки. <i>Помощь</i> родителей в организации «Неделя здоровья с 5 по 12 апреля». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.</p>
<p>Май</p>	<p>1. Составление плана физкультурно-оздоровительной работы на летний период</p> <p>2. Индивидуальные консультации для воспитателей повышение двигательной активности</p>	<p><u>1 неделя:</u> <i>Фотовыставка «Спорт, спорт, спорт».</i> Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ. <i>Консультация «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка».</i> Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье</p> <p><u>2 неделя:</u> <i>Праздник физкультурно-музыкальный «День Победы».</i> Цель: доставить радость общения детям с родителями, побуждать родителей к активному участию в праздниках и</p>

		<p>развлечениях. <i>Рекомендации</i> «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре». Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома. 3 неделя: <i>Беседа</i> «Осторожно – Лето». Цель: пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период. 4 неделя: Родительское собрание «Наши достижения». Цель: подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.</p>
Июнь	<p>Подготовка атрибутов и оформление площадки для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей Совместно с музыкальным руководителем и воспитателями подготовить материал для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей 2. Подобрать материал для воспитателей о формах и методах закаливания в летнее время</p>	<p>Подготовить наглядную агитацию (папка-передвижка) «Чем занять ребенка летом». <i>Выставка поделок</i> ко дню защиты детей. Цель: побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.</p>
Июль	<p>Подготовка атрибутов и оформление площадки для проведения физкультурного досуга «День Нептуна» Провести консультацию для воспитателей «Подвижные народные игры»</p>	<p>Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «О пользе водных, солнечных и воздушных процедур и техники безопасности в летний период»</p>
Август	<p>Подготовка документации на начало учебного года 2. Составление годового плана работы по разделу «Физическое воспитание» 3. Анализ физкультурной работы за летний период подготовить рекомендации по оформлению и содержанию зон двигательной активности к началу учебного года в соответствии с возрастными особенностями воспитанников</p>	<p>Провести индивидуальные консультации для родителей «Исправляем осанку детей»</p>
Ежемесячно	<p>1. Внесение изменений в календарные планы, учитывая результаты мониторинга воспитанников, анализ двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей 2. Повышение самообразования по вопросам физического воспитания в ДОУ 3. Знакомство с новинками литературы по физическому воспитанию детей. 1. Проводить индивидуальную работу по подготовке физкультурных праздников и развлечений. 2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого 3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми</p>	

	4. Пополнение фонотеки новыми аудиозаписями. 5. Подготовка атрибутов для физкультурных досугов	
--	---	--

3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Особое внимание в режиме дня ДОУ уделяется проведению закаливающих мероприятий, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом, индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Для этого в детском саду проводятся:

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (температурная гигиена);
- утренний прием на свежем воздухе (в теплый период года) и гимнастика;
- рациональная не перегревающая одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- солнечные ванны (пребывание детей под лучами солнца во время прогулки);
- общие воздушные ванны (во время переодевания ко сну);
- сон с доступом свежего воздуха;
- гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой);
- проведение занятия физкультурой босиком (при t пола $+ 18^{\circ} \text{C}$ и выше), проведение утренней и бодрящей гимнастики;
- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и босохождением по шипованной или ребристой доске и т.п. в комплексе с дыхательной гимнастикой.

При работе с детьми четко соблюдаются основные принципы закаливания:

- осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоций (плач, страх и т.д.);
- тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно;
- систематичность и постоянство закаливания;
- комплексное использование всех природных факторов.

Формирование основ здорового образа жизни с 3 до 4 лет

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).

Формирование основ здорового образа жизни с 4 до 5 лет

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.

Формирование основ здорового образа жизни с 5-6 лет

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 спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

Формирование основ здорового образа жизни с 6-7 лет

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 спортивным 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.

План летней оздоровительной работы

Пояснительная

записка

Лето – благоприятная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился. В летний период, большие возможности предоставлено для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры. Летом продолжается систематическая и планомерная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

Цели и задачи работы в летний оздоровительный период

Цель: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности.
3. Проводить просвещения родителей по педагогическим, воспитательным, оздоровительным вопросам детей в летний период.
4. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы, мотивация педагогов на улучшение качества организации летнего отдыха дошкольников. Направление образовательных областей

Задачи работы с детьми:

«Физическое

развитие»:

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.
2. Всесторонне совершенствовать физические функции организма.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
5. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.

6. Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

«**Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми**

- утренняя гимнастика;
- прогулка;
- двигательная активность;
- полоскание полости рта после еды;
- сон без маек, при открытых форточках (в теплое время);
- проветривание помещения;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- хождение по ребристой дорожке;
- занятия, прогулки, походы;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;
- неделя здоровья;
- соревнования;

Формы оздоровительных мероприятий в летний период.

1. **Организованная образовательная деятельность** это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация ОД должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач непосредственной образовательной деятельности, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования. Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения 3 раза в неделю в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).

3. **Утренняя гимнастика.** Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

3. **Подвижные игры.** Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

Виды игр:

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- дворовые;
- народные;
- с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

4. **Двигательные разминки** (физминутки, динамические паузы). Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.

Варианты:

- упражнения на развитие мелкой моторики;

- ритмические движения;
- упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- упражнения в равновесии;
- гимнастика расслабления;

Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность:

старшая группа — 10 минут;
 подготовительная группа — 12 минут.

5. Элементы видов спорта, спортивные упражнения. Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей. Виды спортивных упражнений:

- катание на самокатах;
- езда на велосипеде;
- футбол;
- баскетбол;
- бадминтон.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность: младшая группа – 10 минут

старшая группа — 12 минут;
 подготовительная группа — 15 минут.

6. Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера.

Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений: с предметами и без предметов;

- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, резиновые кольца и др);
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений

Место проведения – спальня. Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью — 3—5 минут. Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп — 7—10 минут.

7. Индивидуальная работа в режиме дня. Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.

8. Закаливающие мероприятия. Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса);

- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);
- специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.

Система закаливающих мероприятий

- Воздушно-температурный режим: от +18 до + 20° С, Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.

- Одностороннее проветривание: В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С.
- Утренняя гимнастика: В летний период на улице.
- Физическая культура: Проводится ежедневно на свежем воздухе, одежда облегченная. Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям.
- Хождение босиком: Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.
- Водные процедуры: Гигиенические процедуры: Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. В летний период - мытье ног.

Летние праздники и досуги

- Знакомим детей с русскими народными праздниками.
- Основные требования в организации праздника.
- Тематика и подбор материала праздников и досугов к проведению активного отдыха в летний период.
- Основы безопасности жизнедеятельности детей
- Инструктажи.
- Изучаем правила пожарной безопасности.
- Организация работы «Внимание дорога».
- Организация работы с родителями
- Консультаций для родителей.
- Взаимодействие с родителями в летний период.
- Создание условий для всестороннего развития детей.**
- Условия для физического развития
- Организация безопасных условий пребывания детей в доу: наличие исправного оборудования на спортивной площадке.
- Формирование основ безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни: Наличие дидактического материала для: обучения детей правилам дорожного движения, работы по ЗОЖ.
- Организация оптимального двигательного режима: Наличие физкультурного оборудования.
- Организация образовательной деятельности по физической культуре, спортивных праздников и развлечений.

Организация двигательного режима

- Прием и утренняя гимнастика на воздухе: Все возрастные группы.
- Дыхательная гимнастика: Все возрастные группы (ежедневно после дневного сна).
- Физкультурная образовательная деятельность: Все возрастные группы (2 раза в неделю).
- Оздоровительная ходьба по детскому саду на развитие дыхания: Все возрастные группы (еженедельно).
- Дозированный бег для развития выносливости: Все возрастные группы (ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям).
- Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.): Все возрастные группы (ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально).
- Подвижные игры на прогулке: Все возрастные группы (ежедневно).
- Физкультурные досуги и развлечения: Все возрастные группы (еженедельно).

Закаливающие мероприятия

- Воздушные ванны: Все возрастные группы (ежедневно в теплую погоду).
- Прогулки: Все возрастные группы (ежедневно).
- Хождение босиком по песку и траве: Все возрастные группы (ежедневно в теплую погоду).
- Обширное умывание: Все возрастные группы (ежедневно).
- Мытье ног: Все возрастные группы (ежедневно).

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

РППС спортивного зала рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности. РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации

самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивного зала учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природноклиматические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивного зала соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивного зала способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО. РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательной, исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья. В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала является содержательнонасыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной. РППС обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников. Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивном зале имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

3.6. Материально-техническое обеспечение Программы

Музыкальный зал	Наименование оборудования, ТСО	Кол-во
	Шведская стенка	2
	Скамейка гимнастическая	2
	Доска ребристая	1
	Кубики	15
	Канат	1
	Льжи	6
	Батут	1
	Ракетки	6
	Стойки для прыжков	2
	Дуги для подлезания	2
	Музыкальный центр	1
	Палки гимнастические	34
	Обручи	30
	Мат гимнастический	4
	Мягкие модули: «Круги», +«Подушки»	7+5
	Мячи резиновые	12
	футбольные	5
	набивной мяч	1
	Мячи - фитболы	3
	Скакалка: длинная+ короткая	1+25
	Круги деревянные для ног	11

	Дорожки: пуговичная, кирпичная, из крышек	1+ 1+ 1
	кегли	25
	Наклонная доска	2
	Гимнастические коврики	20
	Мячи для сухого бассейна	
	Корзина для мячей	1
	Мешочки для метания	12
	баскетбольные кольца	2
	Предметы для ОРУ: кольца, погремушки, султанчики, флажки	21
	Бубен	3
Спортивная площадка	Гурник	2
	Дуги	2
	Рукоход	2
	Стенки для лазания	2

3.7. Методическое обеспечение:

Обязательная часть

- ❖ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ❖ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г., № 1155
- ❖ Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комарова, М. А. Васильева - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- ❖ Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа»- М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- ❖ Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- ❖ Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- ❖ Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- ❖ М. А. Васильева, В. В. Гербова, Т.С. Комарова «Физическое воспитание детей 2-7 лет.» Развернутое перспективное планирование по программе «От рождения до школы», издательство «Учитель», В., 2011 г.
- ❖ Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, М., 1983 г.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

- ❖ Физическая культура в младшей, средней, старшей, подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005. Л.Д. Глазырина
- ❖ С.Ю. Федорова. «Планы физкультурных занятий с детьми 3-7 лет- М.: Мозаика-Синтез, 2020г.
- ❖ Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2004
- ❖ Вавилова Е. Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»
- ❖ Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» М. Мозаика- Синтез, 2015.

IV Приложения:

Приложение 1: Перечень музыкальных произведений

3-4 года

Игровые упр., ходьба и бег

«Марш и бег»

А.Александрова

«Скачут лошадки»

Т.Попатенко

«Шагаем как
физкультурники» Т.Ломовой

«Птички летают»

Л.Банникова и др

4-5 лет

Игровые упражнения

Ходьба под марш И.Беркович

«Веселые мячики»

Л.Сатулина

«Всадники» В.Витлина

«В садике» А.Майкапар

5-6 лет

Упражнения

«Шаг и бег» Н. Надененко

«Кто лучше скачет» Т.
Ломовой

«Упражнения с мячами» Т.
Ломовой

6-7 лет

Упражнения

«Марш» М.Робер

«Бег» Е.Тиличеева

«Шагают девочки и
мальчики» В.Золоторев

«Упражнение с кубиками»

С.С

Утверждаю:
заведующая МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Берёзка»
_____ Л.А. Ивкина

**Расписание утренней гимнастики
МБДОУ «Инжавинский детский сад «Берёзка»
на 2023-2024 учебный год
Корпус №1**

Группа	Время проведения
Сказка (4 - 5 лет) Смешарики (4 - 5 лет)	7.45 - 7.55
Рябинушка (3 - 4 года)	7.55 - 8.05
Ягодка (5 - 6 лет)	8.05 - 8.15
Умка (5 - 6 лет)	8.15 - 8.25
Пчёлка (6 - 7 лет)	8.25 - 8.35

Л.А.Ивкина _____

**Расписание организованной образовательной деятельности в областях
«Физическая культура» и «Музыка»
МБДОУ «Инжавинский детский сад «Берёзка» (к.1) на 2023/2024 уч.г.**

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	«Сказка» (4-5л) <i>Музыка</i> (9.10-9.30)	«Умка» (5-6л) <i>Музыка</i> (9.00-9.25)	«Рябинушка» (3-4г) <i>Музыка</i> (9.20-9.35)	«Умка» (5-6л) <i>Музыка</i> (9.00-9.25)	«Рябинушка» (3-4г) <i>Музыка</i> (9.20-9.35)
	«Смешарики» (4-5л) <i>Музыка</i> (9.40-10.00)	«Ягодка» (5-6л) <i>Музыка</i> (9.35-10.00)	«Умка» (5-6л) <i>Физкультура</i> (9.40-10.05)	«Ягодка» (5-6л) <i>Музыка</i> (9.35-10.00)	«Ягодка» (5-6л) <i>Физкультура</i> (9.35-10.00)
		«Рябинушка» (3-4г) <i>Физкультура</i> (9.45-10.00) <i>(в группе)</i>		«Рябинушка» (3-4г) <i>Физкультура</i> (9.45-10.00) <i>(в группе)</i>	
	«Пчёлка» (6-7л) <i>Физкультура</i> (10.20-10.50)	«Пчёлка» (6-7л) <i>Музыка</i> (10.20-10.50)	«Пчёлка» (6-7л) <i>Физкультура</i> (10.20-10.50)		«Пчёлка» (6-7л) <i>Музыка</i> (10.20-10.50)
Физкультура на воздухе	«Рябинушка» (3-4л) (11.00-11.15)	«Сказка» (4-5л) (11.00-11.20)	«Ягодка» (5-6л) (11.00-11.25)	«Пчёлка» (6-7л) (11.00-11.30)	«Умка» (5-6л) (11.00-11.25)
Вечер 16.00-17.00	«Ягодка» (5-6г) <i>Физкультура</i> (16.00-16.25)	«Смешарики» (4-5л) (11.25-11.45)	«Сказка» (4-5л) <i>Музыка</i> (16.00-16.20)	«Сказка» (4-5л) <i>Физкультура</i> (16.00-16.20)	«Сказка» (4-5л) <i>Физкультура</i> (16.00-16.20)
	«Умка» (5-6л) <i>Физкультура</i> (16.30-16.55)		«Смешарики» (4-5л) <i>Музыка</i> (16.25-16.45)	«Смешарики» (4-5л) <i>Физкультура</i> (16.25-16.45)	«Смешарики» (4-5л) <i>Физкультура</i> (16.25-16.45)

Перспективный план физкультурных праздников, развлечений, досугов и дней здоровья на 2023 - 2024 учебный год

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	«Теремок» ФД	ФД «Не зевай, урожай собирай»	«День знаний» ФД	«День знаний» СД
октябрь	«Веселое путешествие» ФД	ФД «Азбука здоровья»	«Сбор урожая» ФД «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены ДЗ	«Сбор урожая» ФД Я и мое здоровье День здоровья (ДЗ)
ноябрь	«Мячик круглый есть у нас» ФД	«В гостях у сказки» ФД	«День народного единства» ФД	«День народного единства» ФД
декабрь	«Загадочный лес» ФД	«Новогодние сюрпризы» ФД	«Новый год» ФД «В здоровом теле- здоровый дух» закаливание ДЗ	Зимние виды спорта ФД «В здоровом теле- здоровый дух» закаливание ДЗ
январь	«Медведь встречает Новый год» ФД	«Снеговик нас ждет на праздник» ФД	«Зимние виды спорта» ФД	«Зимние виды спорта» ФД
февраль	«Царство снежинок» ФД	«Метелица» ФД	«День Защитника отечества» ФП «Зарница»	«День Защитника отечества» ФП «Зарница»
март	«Игры с Петрушкой» ФД	«Матрешки» ФД	«Мамин день» ФП	«Мамин день» ФП
апрель	«На птичьем подворье» ФД	«Дедушка Мазай и зайцы» ФД	«День космонавтики» ФД «Надо спортом заниматься» спартакиада ДЗ	«День космонавтики» ФД Скандинавская ходьба ДЗ
май	«Веселый клоун» ФД	«Волк и козлята» ФД	Праздник « День Победы». Военно-патриотическая игра «Зарница»	Праздник « День Победы». Военно-патриотическая игра «Зарница»

Приложение 4
 Утверждаю
 заведующая МБДОУ
 «Инжавинский детский
 сад «Березка»
 _____/ Ивкина Л.А.

Перспективный план работы инструктора по физической культуре на летний оздоровительный период 2023-2024 г

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
1. Методическая работа.		
1.	Работа с документацией, анализ работы за 2020-2021 год, оформление папок	Июнь
2.	Изучение методической литературы, необходимой для продуктивной работы в летне-оздоровительный период.	Июнь- август
3.	Составление годового перспективного плана работы по физической культуре на 2021-2022 учебный год	август
4.	Составление календарного плана работы по физической культуре в каждой возрастной группе.	август
2. Организационно-педагогическая работа.		
1.	Занятия по физической культуре.	по расписанию
2.	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке.	В течение летнего периода
3.	Утренняя гимнастика.(при хорошей погоде на свежем воздухе, ритмика)	ежедневно
4.	Физкультурные досуги и спортивные развлечения.	1 раз в неделю
5.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	1 раз за летний период
6.	Неделя Физкультурника	1 раз за летний период
3. Работа с педагогами .		
1.	Регулярно заранее информировать о физкультурно-оздоровительных мероприятиях, вести совместную подготовку к физкультурно-оздоровительным досугам, развлечениям и праздникам.	Июнь - август
2.	Беседы : «Подвижные игры на участке летом в форме обыгрывания сюжета: «В зоопарке», «На лугу», «Воробушки», «В лесу», «Путешествие».	июнь

3.	Консультация для воспитателей: Игры с мячом на прогулке.	июль
4. Работа с родителями.		
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	Июнь-август
2.	Консультация для родителей «Как организовать активный летний отдых ребенка»	июнь
3.	Консультация для родителей “Лето - пора закаляться”	июль
5. Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий.		
ИЮНЬ		
1.	Физкультурный досуг День защиты детей «Вместе весело шагать» Старшая и подготовительная группы.	
2.	Физкультурный досуг «В деревне у бабушки» Младшая и средняя группы	
3.	Физкультурный досуг «По морям, по волнам» Старшая и подготовительная группы	
4.	Спортивное развлечение «Солнце встало» Младшая и средняя группы	
ИЮЛЬ		
5.	Физкультурный досуг «Мы едем, едем, едем...» Старшая и подготовительная группы	
6.	Физкультурный досуг «По мотивам сказки «Репка» Средняя и младшая группы	
7.	Физкультурный досуг «Пикник на лужайке» Старшая и подготовительная группы	
8.	День Нептуна	
АВГУСТ		
9.	Физкультурный досуг «Поиск сокровищ» Старшая и подготовительная группа	
10.	Неделя физкультурника: -рассматривание иллюстраций о летних видах спорта -мини-спартакиады в группах -рисунки «Я люблю физкультуру!» -беседы о пользе физкультуры	
11.	Физкультурно-оздоровительный праздник «Быстрее, выше, сильнее!» Все группы	
12.	Спортивное развлечение «Экскурсия по городу» Младшая и средняя группа.	
13.	День здоровья	