

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 51 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 51
комбинированного вида
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом ГБДОУ
детского сада № 51
комбинированного вида
Красносельского района
Санкт-Петербурга
№ 60-А от 30.08.2024 г.

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № 5 от 29.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию детей дошкольного возраста (3-7 (8) лет)
инструктора по физической культуре
Гуменюк Е.И.
на 2024-2025 учебный год

Санкт-Петербург

2024г.

Содержание рабочей программы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы.....	4
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.5 Планируемые результаты освоения программы.....	8
1.6 Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов.....	10

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы по физическому развитию.....	14
2.1.1 От 3 лет до 4 лет	15
2.1.2 От 4 лет до 5 лет.....	18
2.1.3 От 5 лет до 6 лет.....	21
2.1.4 От 6 лет до 7 лет.....	25
2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	31
2.2.1 Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию.....	31
2.2.2 Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников.....	32
2.2.3 Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников.....	32
2.2.4 Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ.....	33
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
2.3 Планирование активного отдыха и культурно-досуговой деятельности.....	34
2.4 Перспективное планирование.....	36
2.5 Перспективный план воспитательно-образовательной работы.....	54
2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	55
2.7 Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами ДОУ.....	56
2.8 Взаимодействие с семьями воспитанников.....	57
2.9 Взаимодействие с социальными партнерами различных социо-культурных институтов.....	58

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	58
3.1.1 Сетка занятий.....	58
3.2 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.....	59
3.3 Режим двигательной активности.....	60
3.4 Формы закаливания.....	63
3.5 Материально-техническое обеспечение физкультурного зала.....	64
3.6 Перечень основных методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности.....	64
Приложение.....	66

I. ЦЕЛЕВОЙ РАДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательного направления «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 51 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга(далее Программа), предназначена для работы с детьми 3-7 лет.

Нормативной правовой основой для создания программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями и дополнениями от 8 ноября 2022 года);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- Рабочая программа разработана на основе образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 51 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга, в соответствии с ФГОС ДО (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Срок реализации Программы – 1 год (2024 -2025 учебный год).

Рабочая программа является открытой, может корректироваться и дополняться.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста с учётом их физического развития, позволяющее реализовать через физическую культуру.

1.2 Цели и задачи реализации рабочей Программы

построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для формирования у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

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

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

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

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

➤ Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

Рост - весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек -100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения, терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий. Ребенок трех-четырех лет

уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

➤ **Средняя группа (пятый год жизни)**

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см. в пять лет, у мальчиков – от 102 см. в четыре года до 110 см. в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

➤ **Старшая группа (шестой год жизни)**

Росто - весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг. в шесть лет, у девочек - от 18,5 кг. в пять лет до 21,3 кг. в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см. в пять лет до 115,9 см. в шесть лет, у девочек – от 109,0 см. в пять лет до 115,7 см. в

шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

➤ Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, нагрузка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким точности и мощности нагрузкам.

К семи годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение

полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

1.5.1 К четырем годам:

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

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

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

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

1.5.2 К пяти годам:

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

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

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

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

1.5.3 К шести годам:

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

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

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

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

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

1.5.4 Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста):

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

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

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

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

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

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

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

1.6 Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов позволяет:

- выявлять особенности и динамику развития ребенка;
- составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы;
- своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения ООП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: «Физическое развитие»
Формы и методы педагогической диагностики	✓ Наблюдение ✓ Беседа ✓ Тесты ✓ Опросники ✓ Анализ продуктов детской деятельности
Наблюдение – основной метод педагогической диагностики.	Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития. Инструктор по физической культуре наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности в разных ситуациях.

	В процессе наблюдения он отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное. Наблюдая за поведением ребёнка, инструктор по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии. Результаты наблюдения фиксируются.
Периодичность проведения педагогической диагностики	2 раза в год
Сроки проведения	✓ сентябрь – выявить исходный уровень развития ребёнка; определить перспективы дальнейшей педагогической работы. ✓ май– дать итоговую оценку особенностям развития каждого ребёнка. ✓ промежуточная диагностика- индивидуально. цельпромежуточной диагностики: оценка правильности выбранной в отношении ребёнка стратегии образования, выявление динамики развития.
Длительность проведения педагогической диагностики	2 недели

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см) Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. Оборудование: прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел. Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

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

Скорость. Бег на 30 метров.

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

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

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

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

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

Гибкость. Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

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

Результат: заносится в сантиметрах

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

Ловкость. Челночный бег 3×10

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

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

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

Результат: фиксируется общее время в секундах.

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

Сила. Метание набивного мяча

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

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

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

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

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

Метание

Возрастная группа	результат
Младшая группа	Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.
Средняя группа	Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м
Старшая/ Подготовительная группа	Метание теннисного мяча в цель. Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

Упражнения с мячом

Возрастная группа	результат
Младшая группа	Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.
Средняя группа	Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
Старшая/ Подготовительная группа	Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30 сек.

Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в дошкольной образовательной организации – СПб ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2014г.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы по физическому развитию

В области физического развития **основными задачами** образовательной деятельности являются:

- обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка, гигиенический уход, питание;
- организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребёнком;
- поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребёнка с педагогом в играх-забавах.

Извлечение из ФГОС ДО

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,

овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.1.1 От 3 лет до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

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

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

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

Основные движения:

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

парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); 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; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

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

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

Катание на санках: по прямой, 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.

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

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

5) Активный отдых.

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

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

2.1.2 От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не

пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие 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 переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К

предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

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

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

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

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

2.1.3 От 5 лет до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом 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.

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 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, 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. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами

соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.1.4 От 6 лет до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного

поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

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

Содержание образовательной деятельности

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

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

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

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

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

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 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение 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 её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

6) Активный отдых.

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

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

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

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

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.

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.2.1 Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

Виды деятельности Технологии	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность семьей	Индивидуальны й маршрут развития ребенка
Закаливающие процедуры (н-р ходьба босиком по ребристым дорожкам). Гимнастика(утренняя, бодрящая, дыхательная). Пальчиковые игры. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Подвижные игры. Игры-имитации, хороводные игры. Дидактические игры. Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте. Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте. Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Создание коллажей, тематических альбомов. Изготовление элементарных физкультурных пособий. Физкультурные	Физкультурные занятия(сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические учебно-тренирующего, характера) 2-3 раза в неделю. Физминутки и динамические паузы. Физические упражнения. Подвижные Игры, игры с элементами спорта, игры – соревнования. Игры-имитации. Специальные оздоровительные (коррекционно-оздоровительные игры. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.	Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте. Подвижные игры, игры с элементами спорта, настольно-печатные игры. Игры-имитации, хороводные игры. Физические упражнения. Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности. Двигательная активность.	«Гость группы» (встреча с интересными людьми). Физкультурные досуги, праздники. Семейные проекты. Туристические прогулки, прогулки выходного дня. Психолого – педагогическое просвещение через организацию активных форм взаимодействия: (родительские клубы, вечера вопросов и ответов, педагогические журналы)	Наблюдение Диагностика Индивидуальная работа Контроль

досуги и праздники. Проектная деятельность. Дни и недели здоровья, походы.				
--	--	--	--	--

2.2.2 Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

2.2.3 Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.
- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);
репродуктивный метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);
метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

2.2.4 Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.3 Тематическое планирование активного отдыха и культурно-досуговой деятельности

Возрастная группа	Форма организации	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июль	Август
Группы младшего возраста (3-4)	Физкультурный досуг	«Здравствуй, здравствуй детский сад»	«Поиграем»	«В мире животных»	«Разноцветные мячики»	«Гномы в волшебном лесу»	«Солдатики»	«Путешествие по сказкам»	«На ракете полетим»	«Мы сильные и здоровые»	«В гостях у дяди Степы»	«На лужок»
	День здоровья		«Прогулка с ежиком Федей»			«Зимние забавы»			«Быть здоровыми хотим!»			«Солнышкина школа»
Группы среднего возраста (4-5)	Физкультурный досуг	«Здравствуй, здравствуй детский сад»	«Станция - Игровая»	«Лесные жители»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Зимушка зима, много игр принесла»	«Самые сильные, самые смелые»	«Мамины сказки»	«Мы космонавты»	«Мы сильные и здоровые»	«В гостях у дяди Степы»	«Игры да забавы»
	Физкультурный праздник								«День Земли»			«Летние игры прекрасны-если они безопасны!»
	День здоровья		«Прогулка с ежиком Федей»			«Зимние забавы»			«Быть здоровыми хотим!»			«Солнышкина школа»
Группы старшего возраста (5-6)	Физкультурный досуг	«Давай знакомиться»	«Осень здравушка»	«Вечер народных игр»,	«Путешествие мяча»	«Зимний стадион»	«Мы сильные и ловкие»	Игры – эстафеты «Азбука здоровья»	«Космическое путешествие»	«Вещевой мешок солдата Иванова»	«Школа Светофора»	«Игры да забавы»
	Физкультурный праздник	«Буратино в стране знаний»					Праздник посвященный Дню Защитника Отечества					«Летние игры прекрасны-если они безопасны!»
	День здоровья		«Прогулка с ежиком			«Зимний лес полон			«Быть здоровыми			«Солнышки

			Федей»			чудес»			хотим!»			ина школа»
	Туристические (пешие) прогулки и экскурсии*	Экскурсия «Необычные деревья»!				«Зимний лес полон чудес» <i>В день здоровья</i>					Поход в парк	
Группы подг. к школе возраста (6-7)	Физкультурный досуг	«Давай знакомиться»	«Осень здравушка»	«Вечер народных игр»,	«Путешествие мяча»	«Зимний стадион»	«Мы сильные и ловкие»	Игры – эстафеты «Азбука здоровья»	«Космическое путешествие»	«Вещевой мешок солдата Иванова»	«Школа Светофора»	«Игры дазавы»
	Физкультурный праздник	«Здравствуй, здравствуй детский сад»					Праздник посвященный Дню Защитника Отечества					«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
	День здоровья		«Прогулка с ежиком Федей»			«Зимний лес полон чудес»			«Быть здоровыми хотим!»			«Солнышкина школа»
	Туристические (пешие) прогулки и экскурсии*	Экскурсия «Необычные деревья»!				<i>В день здоровья</i>					Поход в парк	

2.4 Перспективное планирование

Младшая группа № 10

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
сентябрь	1. Учить детей ходить по залу враспынную, мелким шагом, перешагивая через шнур, на четвереньках с опорой на стопы и ладони; убегать от догоняющего.	1. Учить детей прыжкам на месте, ползанию на четвереньках по полу и скамейке; 2. Закреплять умение бегать за взрослым, изменяя темп движения; 3. Совершенствовать умение ходить по залу враспынную.	1. Учить детей перелезать через предметы (высота 25-30 см.); сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через 2 линии (расстояние между ними 10-15 см.) 2. Закреплять умение подпрыгивать на месте; ползать по полу и по скамейке. 3. Совершенствовать умение ходить и бегать по кругу и враспынную.	1. Учить детей покатывать мяч по наклонной доске; ходить по доске лежащей на полу. 2. Закреплять умение перелезать через предметы (высота 25-30 см.); сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через 2 линии. 3. Совершенствовать навыки ходьбы и бега	Психогимнастика «Тише» Игра малой подвижности «Найди грибочек» Игра малой интенсивности «Через ручеек».
октябрь	1. Учить детей прыжкам с продвижением вперед на 2-3 м.; ходьбе между шнурами, положенными параллельно на расстоянии 25-30 см., приставляя пятку одной ноги к носку другой; ориентироваться в пространстве (ползти вперед, направо..) 2. Закреплять умение самостоятельно строиться парам; ходить в различных направлениях и разном темпе, по извилистой дорожке; проползать на четвереньках прямо не менее 6 м.; 3. Совершенствовать умения бегать парами.	1. Учить детей строиться в колонну; прокатывать мяч взрослому; подлезать под шнур на четвереньках. 2. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед на 2-3 м.; ходить между шнурами, положенными на расстоянии 25-30 см., приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1. Учить детей бросать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой способом вперед-снизу (высота цели 1,2 м., расстояние до цели – 1,5 м.) 2. Закреплять умение строиться в колонну; прокатывать мяч взрослому с расстояния 2,5- 3 м.; подлезать под шнур, натянутый на высоте 40-50 см. 3. Совершенствовать умения ходить и бегать за инструктором в разных направлениях.; подпрыгивать на месте.	1. Учить детей подлезать под дугу; прокатывать обруч вперед. 2. Закреплять умение бросать мяч в вертикальную цель (высота цели 1,2 м., расстояние до цели – 1,5 м.) 3. Совершенствовать умения: самостоятельно строиться в колонну.	Игра малой подвижности « Подойди к флажку» Упражнение « Потягушки» Психогимнастика «Новая игрушка» «Воробушки и кот». «Зайцы и волк»
ноябрь	1. Учить детей бросать мяч в вертикальную цель правой и	1. Учить детей подлезать под дугу; прокатывать обруч	1. Ходить по ребристой доске, удерживая равновесие;	1. Прокатывать мяч друг другу из исходного	«Лохматый пёс» «Мыши в

	левой рукой способом вперед- снизу (высота цели 1,2 м., расстояние до цели – 1,5 м.) 2. Закреплять умение строиться в колонну; прокатывать мяч взрослому с расстояния 2,5- 3 м.; подлезать под шнур, натянутый на высоте 40-50 см. 3. Совершенствовать умения ходить и бегать за инструктором в разных направлениях.; подпрыгивать на месте.	вперёд. 2. Закреплять умение бросать мяч в вертикальную цель (высота цели 1,2 м., расстояние до цели – 1,5 м.) 3. Совершенствовать умения: самостоятельно строиться в колонну.	2. Закреплять умение прокатывать обруч вперёд; подлезать под дугу (высота 50-60 см.);	положения «сидя»; перепрыгивать через шнур (на расстояние 30-50 см.) 2. Совершенствовать умения: ползать по гимнастической скамье на четвереньках; ходить по гимнастической скамье; ползать на четвереньках по прямой; бегать по ограниченной площади.	кладовой» «Воробушки и кот» «Вороны и собачка»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
декабрь	1. Учить детей ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие; 2. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу под шнуром(высота 20-25 см.) из и.п. «сидя на полу»;перепрыгивать через линию (шнур); 3. Совершенствовать умения прыгать с продвижением вперед на 2-3 м.; перелезать через предметы;	1. Учить детей ловить мяч; энергично отталкиваться при прыжках вверх; прыгать из обруча в обруч, отталкиваясь обеими ногами одновременно; 2. Закреплять умение ходить по наклонной доске(высота 30-35 см.); сохранять равновесие при ходьбе по узкой дорожке шириной 10-20 см.; 3. Совершенствовать умение бросать мячик в вертикальную цель (высота 1,2 м) снизу обеими руками – с расстояния 1,5 м.	1. Учить детей подлезать под дугу, не касаясь руками пола; ползать по наклонной доске (скамье); 2. Закреплять умение подпрыгивать вверх к подвешенному предмету (с места); ловить мяч; прыгать из обруча в обруч; 3. Совершенствовать умения выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.	1. Учить детей прыгать на одной ноге вокруг своей оси; 2. Закреплять умение ползать по наклонной доске; подлезать под дугу, не касаясь руками пола; 2. Совершенствовать умения: прыгать на месте и с продвижением вперед; прыгать вверх к подвешенному предмету; прокатывать мяч.	«Хитрая лиса» «Помай снежок». «Лошадки» «Самолёты»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
январь		1. Учить детей прыжкам с продвижением вперед; 2. Закреплять умение спрыгивать с высоты 10 см; пролезать в обруч, не касаясь	1. Учить детей прыгать на одной ноге; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; 2. Закреплять умение ползать по наклонной скамье на	1. Учить детей бросать мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу; 2. Закреплять умение прыгать на двух ногах с	«Догонялки с лисой...» «Вороны и собачка» «Троллейбус» с

		руками пола; сохранять равновесие, стоя на носках; 3. Совершенствовать умения: перепрыгивать через линию; прокатывать обруч вперёд.	четвереньках; прыгать с продвижением вперёд; 3. Совершенствовать умения: подлезать под дугу (40-50 см.); бросать мяч и ловить его; прокатывать мяч друг другу из и.п. «сидя на полу».	продвижением вперёд; 3. Совершенствовать умения: подлезать под верёвку на четвереньках; ходить по наклонно доске; бросать большой мяч друг другу.	ходьбой и бегом парами (по принципу игры «Трамвай»).
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
февраль	1. Учить детей прыгать с продвижением в стороны; приседать на носках; запрыгивать на предмет (5-7 см.) 2. Закреплять умения: прыгать на одной ноге; бросать мяч (20 см.) в горизонтальную цель руками удобным способом; перебрасывать маленький мяч через шнур (высота 50-60 см.); 3. Совершенствовать умение прыгать с продвижением вперёд.	1. Учить детей бросать мяч с отскоком вверх без его ловли; бросать мяч в вертикальную цель от груди (1,5 -2 м.); удерживать равновесие стоя на одной ноге; 2. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; приседать на носках, удерживая равновесие; запрыгивать на предмет (высота 5-7 см.) и спрыгивать, мягко приземляясь; 3. Совершенствовать умение пролезать в обруч на четвереньках.	1. Учить детей бросать мяч об пол и ловить после отскока; прыгать с приземлением в определённое место; 2. Закреплять умения: сохранять равновесие, стоя на одной ноге; прыгать из обруча в обруч; 3. Совершенствовать умение ползать по наклонной доске на четвереньках.	1. Учить детей имитационным движениям метания мяча вдаль; 2. Закреплять умение бросать мяч (без ловли и с ловлей) вверх с отскоком; бросать мяч в вертикальную цель способом от груди; 3. Совершенствовать умения: спрыгивать с высоты 10- 15 см.; подлезать под дугу, не касаясь руками пола.	«Бросай, догоняй» «Мячик прыгай выше» «Воробушки и кот».
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
март	1. Учить детей прокатывать мяч в ворота; 2. Закреплять умения: бросать мяч вверх и ловить его; бросать мяч вдаль в цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м.; прыгать с приземлением в определённое место. 3. Совершенствовать умения: прыгать в длину с места; ползать по	1. Учить детей ходить по доске, положенной на пол, приставным шагом. 2. Закреплять умения: прокатывать мяч через длину (50 см.), энергично отталкивая его; ходить с перешагиванием через шнуры; 3. Совершенствовать умения: прыгать с продвижением вперед; подлезать под	1. Учить детей перепрыгивать через 4-6 шнуров, лежащих на расстоянии 25-30 см. друг от друга. 2. Закреплять умения: ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; ходить приставным шагом по доске, положенной на пол. 3. Совершенствовать умения: ползать между предметами; бросать мяч снизу в	1. Учить детей бегать без остановки 20сек.; 2. Закреплять умения: прыгать на одной ноге вокруг своей оси; перепрыгивать через 4- 6 шнуров (расстояние 25-30 см.) 3. Совершенствовать умения: прокатывать мяч ч горки и бежать за ним; бросать мяч об пол без	Игра «Сосульки». Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. «Наседка и цыплята» «Лохматый пёс»

	наклонной скамье;	верёвку; бросать мяч друг другу и делать попытку ловить его.	горизонтальную цель разными способами; ходить и бегать по узкой дорожке.	ловли после отскока; метать вдаль правой и левой рукой; ползать по скамье на четвереньках.	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
апрель	1. Учить детей выполнять упражнения с элементами акробатики; 2. Закреплять умения: бегать без остановки до 20 сек.; 3. Совершенствовать умения: запрыгивать на предмет (5-7 см.); ползать на четвереньках; прокатывать мяч через ворота; бросать мяч об пол и ловить его после отскока; ходить по доске с перешагиванием через предметы; ходить по наклонной доске.	1. Учить детей бросать мяч снизу вперёд и вверх; 2. Совершенствовать умения: запрыгивать на предмет (5-7 см.); прыгать с продвижением вперёд и назад; прокатывать обруч вперёд; бросать мяч в вертикальную цель способом от груди (1,5-2 м.); прыгать мягко, приземляясь в обозначенное место.	1. Учить детей лазать по гимнастической стенке удобным способом (до 1,5 м.) 2. Закреплять умение бросать мяч снизу вперёд и вверх. 3. Совершенствовать умения: подпрыгивать к подвешенному предмету; спрыгивать с высоты 10-15 см.; ходить по доске приставным шагом правым и левым боком.	1. Учить детей выполнять повороты переступанием на месте; 2. Закреплять умения: лазать по гимнастической стенке (до 1,5 м.); прокатывать мяч с горки с попаданием в предметы. 3. Совершенствовать умения: подпрыгивать на месте; прыгать из обруча в обруч; ходить и бегать по ограниченной площади.	«Мыши в кладовой» «Мишка бурый» «Мяч через шнур». Бросание мяча способом снизу вперёд и вверх «Вороны и собачка»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
май	1. Учить детей отбивать мяч об пол (без ловли); 2. Закреплять умение выполнять повороты переступанием на месте; 3. Совершенствовать умения: прыгать с продвижением вперёд; прыгать в длину с места (30-50 см.); прокатывать мяч с горки с попаданием в предметы; удерживать равновесие в стойке на одной ноге.	1. Закреплять умение выполнять отбивание мяча от пола (без ловли). 2. Совершенствовать умения: лазать по гимнастической стенке (1,5 м.); бросать мяч снизу вперёд и вверх; бросать мяч в вертикальную цель способом из-за головы; метать мешочек (150 гр.) вдаль правой и левой рукой; делать поворот переступанием на месте.	1. Учить детей отбивать мяч об пол (без ловли); 2. Закреплять умение выполнять повороты переступанием на месте; 3. Совершенствовать умения: прыгать с продвижением вперёд; прыгать в длину с места (30-50 см.); прокатывать мяч с горки с попаданием в предметы; удерживать равновесие в стойке на одной ноге.	1. Совершенствовать умения: прыгать на одной ноге; пролезать в обруч, не касаясь руками пола; перепрыгивать на двух ногах через один или несколько шнуров подряд; бросать мяч в горизонтальную цель различными способами; ловить мяч, брошенный взрослым; ходить по гимнастической скамейке.	«Воробушки и кот» «Кузнечики и пчёлки» «Вороны и собачка» «Повернись»

Средняя группа № 5

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
сентябрь	1. Учить детей ходить по доске, лежащей на полу. 2. Закреплять умение бегать по узкой дорожке; прыгать на двух ногах с продвижением вперед на 2,5 – 3 м. 3. Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом; бегать в колонне.	1. Учить детей катать мяч друг другу с расстояния 1,5 – 2 м. 2. Закреплять умение ходить по доске, лежащей на полу. 3. Совершенствовать умения бегать в колонне; в разных направлениях с ловлей и увертыванием; прыгать на двух ногах с продвижением вперед на 2,5 – 3 м.	1. Учить детей ползать на четвереньках на расстояние 6 – 8 м; в сочетании с подползанием прямо и боком (пр. и лев.) под веревку, поднятую на высоту 40 см. 2. Закреплять умение катать мяч друг другу с расстояния 1,5 – 2 м. 3. Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом с различным положением рук; бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.	1. Учить детей выполнять подскоки вверх на месте; ноги вместе – врозь; одна нога вперед, другая – назад. 2. Закреплять умение ползать на четвереньках на расстояние 6 – 8 м; в сочетании с подползанием прямо и боком 3. Совершенствовать умения бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием.	«Догонялки с лисой...» «Помай комара» «Принеси погремушку» «Солнышко и дождик» «Мыши в кладовой»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
октябрь	1. Учить детей ходить и бегать между двумя линиями (расстояние 20 см); ходить и бегать в колонне со сменой ведущего. 2. Закреплять умение выполнять подскоки вверх на месте. 3. Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом; ходить по кругу с изменением направления; катать мяч друг другу с расстояния 2-	1. Учить детей катать мяч под дугу с расстояния 1,5 – 2 м; выполнять повороты кругом переступая на месте. 2. Закреплять умение ходить и бегать между двумя линиями; ходить и бегать в колонне со сменой ведущего. 3. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед на 2,5 – 3 м.	1. Учить детей подлезать под воротаки, не касаясь руками пола; находить свое место в строю. 2. Закреплять умение катать мяч под дугу с расстояния 1,5 – 2 м; выполнять повороты кругом переступая на месте. 3. Совершенствовать умения бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием; выполнять подскоки вверх на месте.	1. Учить детей выполнять подскоки на месте с поворотами вправо, влево; катать мяч с попаданием в предмет с расстояния 1,5 – 2 м. 2. Закреплять умение бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы; подлезать под воротаки, не касаясь руками пола. 3. Совершенствовать умения ходить и бегать в колонне со сменой	«Воробушки и кот». «Зайцы и волк» «Ловишка»

	2,5 м.			ведущего.	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
ноябрь	1. Учить детей бегать широким шагом; ходить, переступая через палку, поднятую от пола на 15 – 20 см. 2. Закреплять умение выполнять подскоки на месте с поворотами вправо, влево; катать мяч с попаданием в предметы. 3. Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом; приставным шагом в сторону; ходить и бегать между линиями.	1. Учить детей прокатывать мяч между палками из И.п. стоя; метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Закреплять умение ходить, переступая через палку, поднятую от пола на 15 – 20 см. 3. Совершенствовать умения подлезать под шнур, не касаясь руками пола; бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.	1. Учить детей пролезать в вертикально закрепленные обручи прямо и боком. 2. Закреплять умение бегать парами; бегать с ускорением и замедлением темпа; прокатывать мяч между линиями; метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом; выполнять подскоки на месте с поворотами вправо, влево.	1. Учить детей выполнять подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя 2. Закреплять умение пролезать в вертикально закрепленный обруч прямо и боком. 3. Совершенствовать умения ходить приставным шагом; бегать по узкой дорожке; катать мяч в ворота; ходить в чередовании с другими движениями.	«Лохматый пёс» «Найди себе пару» «Не попадись!» «Мыши в кладовой»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
декабрь	1. Учить детей ходить по веревке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку др. 2. Закреплять умения выполнять подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя; повороты кругом, переступая на месте. 3. Совершенствовать умения бегать «змейкой»; метать мячи в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м.	1. Учить детей катать обруч в прямом направлении 2. Закреплять умение бегать широким шагом; ходить по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку др. 3. Совершенствовать умения ходить и бегать со сменой ведущего; пролезать в вертикально закрепленный обруч прямо или боком; ходить по кругу с изменением направления.	1. Учить детей ползать на четвереньках с опорой на ступни и ладони. 2. Закреплять умения катать медбол друг другу. 3. Совершенствовать умения бегать парами; бегать по узкой дорожке; ходить приставным шагом вперед, в сторону, гимнастическим шагом; ходить мелким и широким шагом.	1. Учить детей выполнять подскоки на месте до 20 раз; прыгать на месте на правой и левой ноге 2. Закреплять умение ползать на коленях по наклонной доске. 3. Совершенствовать умения бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием; бегать с ускорением и замедлением темпа; ходить приставным шагом вперед, назад.	«Пятнашки» «Хитрая лиса» «Помай снежок». «Найди себе пару»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры

январь	1. Учить детей ходить по наклонной доске с поворотом кругом и бегать с нее. 2. Закреплять умения выполнять подскоки на месте до 20 раз; прыгать на месте на правой и левой ноге. 3. Совершенствовать умения ходить и бегать со сменой ведущего, катать обруч в произвольном направлении; ходить по веревке приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходить по кругу с изменением направления.	1. Учить детей бросать мяч в верх и ловить его; бросать мяч об пол и ловить его после отскока. 2. Закреплять умение ходить по наклонной доске. 3. Совершенствовать умения бегать «змейкой», обегая поставленные предметы; бегать широким шагом; выполнять повороты вправо, влево, кругом, переступая на месте.	1. Учить детей ползать по гимнастической скамейке, спрыгивая с нее в конце. 2. Закреплять умения прыгать в глубину с невысокого предмета; бросать мяч в верх и ловить его; бросать мяч об пол и ловить его после отскока. 3. Совершенствовать умения бегать по узкой дорожке; выполнять подскоки на месте до 20 раз; прыгать на месте на правой и левой ноге; находить свое место в строю; бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием.	1. Учить детей прыгать вверх на двух ногах с 3-4 шагов; прыгать с ноги на ногу. 2. Закреплять умение ползать на коленях по гимнастической скамейке; бросать мяч друг другу с отскоком от пола. 3. Совершенствовать умения бегать по кругу со сменой ведущего; бегать в медленном темпе; ходить в разных направлениях, в колонне с изменением темпа, по кругу с изменением направления.	«Ловишка» «Вороны и собачка» «Троллейбус» «У кого меньше мячиков»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
февраль	1. Учить детей ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук. 2. Закреплять умения прыгать вверх на двух ногах с 3-4 шагов; прыгать с ноги на ногу. 3. Совершенствовать умения бегать парами; бросать мяч вверх и ловить его; бросать мяч об пол и ловить его после отскока; ходить по наклонной доске.	1. Учить детей бросать мяч друг другу и ловить его с расстояния 1 – 1,5 м. 2. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук. 3. Совершенствовать умения бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием; бегать «змейкой», обегая поставленные предметы; прыгать в глубину с невысокого предмета; ползать на коленях по	1. Учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Закреплять умения бросать мяч друг другу и ловить его с расстояния 1 – 1,5 м; метать мешочек в горизонтальную цель с расстояния 2 – 2,5 м правой и левой рукой. 3. Совершенствовать умения прыгать вверх на двух ногах с 3-4 шагов; прыгать с ноги на ногу; ходить и бегать со сменой ведущего.	1. Учить детей прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами 2. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Совершенствовать умения бегать по узкой дорожке; бегать широким шагом; ходить приставным шагом в сторону и вперед.	«Бездомный заяц» «Пограничник» «Воробушки и кот». «Мячик прыгай выше»

		гимнастической скамейке.			
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
март	1. Учить детей отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте 2. Закреплять умения прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами 3. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу и ловить его с расстояния 1 – 1,5 м; метать мешочек в горизонтальную цель с расстояния правой и левой рукой; ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук; бегать с ускорением и замедлением темпа.	1. Учить детей бросать мяч двумя руками от груди; 2. Закреплять умение отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте 3. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; выполнять повороты вправо, переступая на месте.	1. Учить детей ходить по гимнастической скамейке, переступая через кубики. 2. Закреплять умения бросать мяч двумя руками вверх; 3. Совершенствовать умение прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами.	1. Учить детей бегать непрерывно 40-60 м. в чередовании с ходьбой; прыгать последовательно через 5-6 косичек; прыгать через невысокие предметы 2. Закреплять умение перелезать через гимнастическую скамейку 3. Совершенствовать умение бегать в различных направлениях с ловлей и увертыванием; отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте; бегать широким шагом. площади.	«Вокруг домика» «Ловишка-перебежка» «Лохматый пёс» «Найди себе пару»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
апрель	1. Учить детей ходить по гимнастической скамейке с одновременным движением рук (шаг левой ногой – руки в стороны, правой – руки в низ) 2. Закреплять умения прыгать последовательно через 5-6 косичек; прыгать через невысокие предметы 3. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками от груди; бегать с	1. Учить детей бросать мяч двумя руками из-за головы в положении стоя; метать мешочек в даль правой и левой рукой 2. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с одновременным движением рук (шаг левой ногой – руки в стороны, правой – руки в низ) 3. Совершенствовать умение перелезать через г/скамейку;	1. Учить детей лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин 2. Закреплять умения бросать мяч двумя руками из-за головы в положении стоя; метать мешочек в даль правой и левой рукой 3. Совершенствовать умение бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием; бегать «змейкой», обегая предметы;	1. Учить детей прыгать из круга в круг. 2. Закреплять умение лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин. 3. Совершенствовать умение бегать непрерывно 40-60 м в чередовании с ходьбой; бегать широким шагом; бегать с ловлей и увертыванием.	«Мы веселые ребята» «Вороны и собачка» «Зайцы и волк»

	ускорением и замедлением темпа; ходить и бегать в колонне со сменой ведущего.	ходить по г/скамейке, переступая через кубики.	бегать в быстром темпе; прыгать через невысокие предметы; находить свое место в строю.		
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
май	1. Учить детей лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, с применением чередующегося шага 2. Закреплять умения прыгать из круга в круг. 3. Совершенствовать умение ходить в чередовании с другими движениями; метать мяч вдаль правой и левой рукой; ходить по г/скамейке; бегать в колонне с ускорением и замедлением темпа.	1. Учить детей при лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево; отбивать мяч от пола одной рукой, стоя на месте. 2. Закреплять умение лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, с применением чередующегося шага. 3. Совершенствовать умение ходить и бегать парами; бросать мяч двумя руками из-за головы в положении стоя.	1 Совершенствовать умение бегать парами; ходить обходя предметы; лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, с применением чередующегося шага; при лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево; отбивать мяч от пола одной рукой стоя на месте.	1 Совершенствовать умение бегать парами; ходить обходя предметы; лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, с применением чередующегося шага; при лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево; отбивать мяч от пола одной рукой стоя на месте.	«Мы веселые ребята» «Бездомный заяц» «Зайцы и волк» «Бабочки»

Старшая группа № 9

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
сентябрь	1. Учить детей ползать на четвереньках в любом направлении, толкая головой мяч; ползать на четвереньках «змейкой» между мячами. 2. Закреплять умение катать мяч в обруч. 3. Совершенствовать умения ходить в приседе и полуприседе; бегать на носках; бегать, высоко поднимая колени.		1. Учить детей прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед на 4-6 м. 2. Закреплять умение ползать на четвереньках в любом направлении, толкая головой мяч; ползать на четвереньках «змейкой» между мячами; ходить широким шагом. 3. Совершенствовать умения бегать отводя назад согнутые в коленях ноги; бегать широким и мелким шагом, с выполнением задания.		«Змейка» «Зайцы и волк» «Ловишка - перебежка» «Удочка»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
октябрь	1. Учить детей ползать по	1. Учить детей передвигаться	1. Учить детей ходить с	1. Учить детей ходить с	«Ловишка -

	скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками. 2. Закреплять умение катать мяч «змейкой» между предметами; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. 3. Совершенствовать умение ходить широким шагом, ходить с преодолением препятствий; бегать широким и мелким шагом; бегать высоко поднимая колени; выполнять подскоки на месте.	прыжками; прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. 2. Закреплять умение ползать по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками. 3. Совершенствовать умения ходить в чередовании с другими движениями; бегать на носках; прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед.	переступанием через палку, поднятую на высоту 20-25 см. 2. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед; прыгать вверх с разбега, доставая предмет. 3. Совершенствовать умение ходить скрестным шагом; ходить спиной вперед; бегать высоко поднимая колени; катать шарик «змейкой» между предметами.	переступанием через палку, поднятую на высоту 20-25 см. 2. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом; ходить с преодолением препятствий, бегать широким и мелким шагом; бегать с выполнением задания.	перебежка» «Удочка» «Пятнашки» «Филин и пташки»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
ноябрь	1. Учить детей ходить с переступанием через палку, поднятую на высоту 20-25 см. 2. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед; прыгать вверх с разбега, доставая предмет. 3. Совершенствовать умение ходить скрестным шагом; ходить спиной вперед; бегать высоко поднимая колени; катать шарик «змейкой» между предметами.	1. Учить детей ходить с переступанием через палку, поднятую на высоту 20-25 см. 2. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом; ходить с преодолением препятствий, бегать широким и мелким шагом; бегать с выполнением задания.	1. Учить детей проползать по-пластунски до 4 м.; бросать мяч друг другу с хлопком; стоя лицом или спиной друг к другу. 2. Закреплять умение ходить «змейкой» 3. Совершенствовать умение ходить в приседе и полуприседе; прыгать вверх с разбега, доставая предмет; бегать в сочетании с другими движениями; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.	1. Учить детей прыгать с продвижением вперед с зажатым между ногами предметом; прыгать через качающуюся скакалку с небольшого разбега. 2. Закреплять умение проползать по-пластунски до 4 м.; бросать мяч друг другу с поворотом; стоя на коленях. 3. Совершенствовать умения ходить перекатом с пятки на носок; ходить «змейкой».	«Не попадись» «Найди свое дерево» «Филин и пташки» «Пятнашки»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
декабрь	1. Учить детей проходить или пробегать между 2-мя линиями (15 см); сохранять равновесие во время	1. Учить детей бросать мяч друг другу вперед снизу. 2. Закреплять умение ходить или бегать между	1. Учить детей передвигаться на четвереньках с опорой на ступни и ладони животом вверх.	1. Учить детей прыгать через 5 – 6 последовательно лежащих предметов. 2. Закреплять умение	«Филин и пташки» «Пятнашки» «День и ночь» «Успей»

	отведения прямой ноги вперед, в сторону, назад. 2. Закреплять умения прыгать с продвижением вперед с зажатым между руками предметом. 3. Совершенствовать умения бегать высоко поднимая колени; ползать по скамейке на животе подтягиваясь руками.	2-мя линиями (расстояние 15 см); сохранять равновесие во время отведения прямой ноги вперед, в сторону, назад. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом; бегать на носках; бегать широким и мелким шагом	2. Закреплять умение бросать мяч друг другу вперед снизу. 3. Совершенствовать умения ходить со сменой положения рук (вперед, вверх, с хлопками); ходить в чередовании с другими движениями; бегать в чередовании с другими движениями (прыжками, приседаниями); прыгать с продвижением вперед с зажатым между ногами предметом.	передвигаться на четвереньках с опорой на ступни и ладони животом вверх. 3. Совершенствовать умения ходить в приседе и полуприседе; ходить перекатом с пятки на носок; бегать выбрасывая вперед прямые ноги.	выбежать»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
январь	1. Учить детей ходить по веревке, лежащей на полу прямо и по кругу с предметом в руках. 2. Закреплять умение прыгать через 5 – 6 последовательно лежащих предметов. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, ходить выпадами, ходить с преодолением препятствий, бегать широким и мелким шагом.	1. Учить детей отбивать мяч от пола двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз); отбивать мяч от пола правой и левой рукой несколько раз подряд; выполнять элементы игры в баскетбол: бросать мяч одной рукой от плеча (правой, левой). 2. Закреплять умение ходить по веревке, лежащей на полу прямо и по кругу с предметом в руках. 3. Совершенствовать умения ходить с преодолением препятствий, ходить змейкой, бегать, высоко поднимая колени; сохранять равновесие, отводя прямую ногу вперед, в сторону, назад.	1. Учить детей пролезать в обруч прямо и боком. 2. Закреплять умение выполнять элементы игры в баскетбол: бросать мяч одной рукой от плеча (правой, левой). 3. Совершенствовать умения ходить со сменой положения рук (вперед, вверх, с хлопками); ходить в чередовании с другими движениями; бегать на носках, бегать с выполнением задания, бегать в чередовании с другими движениями.	1. Учить детей прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет. 2. Закреплять умение пролезать в обруч прямо и боком. 3. Совершенствовать умения ходить в приседе и полуприседе; ходить перекатом с пятки на носок; бегать, высоко поднимая колени.	«День, ночь» «Успей выбежать» «У кого меньше мячей» «Два мороза»

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
февраль	1. Учить детей ходить по скамейке боком, руки на поясе, приставным шагом до конца, поворачиваться на 90 градусов и спрыгивать. 2. Закреплять умение прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, ходить с преодолением препятствий, бегать широким и мелким шагом.	1. Учить детей отбивать мяч от пола, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении; отбивать мяч от пола продвигаясь вперед. 2. Закреплять умение ходить по скамейке боком, руки на поясе, приставным шагом до конца, поворачиваться на 90 градусов и спрыгивать. 3. Совершенствовать умения ходить скрестным шагом, ходить спиной вперед, бегать, выбрасывая вперед прямые ноги, отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз).	1. Учить детей перелезать через скамейку; лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом 2. Закреплять умение отбивать мяч от пола, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении; отбивать мяч от пола, продвигаясь вперед. 3. Совершенствовать умения ходить змейкой, ходить с преодолением препятствий, бегать, высоко поднимая колени, бегать с выполнением задания, пролезать в обруч прямо и боком.	1. Учить детей прыгать в длину с места (60 – 100 см). 2. Закреплять умение перелезать через скамейку. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, ходить выпадами, бегать широким и мелким шагом.	«У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Таксисты» «Вокруг домика»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
март	1. Учить детей ходить по скамейке: руки за головой, шаг левой ногой – поднять руки вверх, шаг правой – руки за голову. 2. Закреплять умение прыгать в длину с места (60 – 100 см). 3. Совершенствовать умения ходить скрестным шагом, ходить спиной вперед, бегать на носках, прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет.	1. Учить детей отбивать мяч от пола двумя руками, продвигаясь бегом; отбивать мяч от пола, двигаясь змейкой. 2. Закреплять умение ходить по скамейке: руки за головой, шаг левой ногой – поднять руки вверх, шаг правой – руки за голову; ходить по скамейке переступая через предметы высотой 15 – 20 см. 3. Совершенствовать умения ходить в приседе и полуприседе, ходить перекатом с пятки на носок,	1. Учить детей лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом. 2. Закреплять умение отбивать мяч от пола двумя руками, продвигаясь бегом; отбивать мяч от пола, двигаясь змейкой. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, бегать широким и мелким шагом, отбивать мяч от пола, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении.	1. Учить детей прыгать с высоты 30 – 40 см. в обозначенное место 2. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом. 3. Совершенствовать умения ходить со сменой положения рук (вперед, вверх, с хлопками); ходить в чередовании с другими движениями; бегать в чередовании с другими движениями (прыжками, приседаниями); отбивать мяч от пола одной рукой	«Белые медведи» «Скворечники» «Самый меткий» «Скажи какой цвет»

		бегать, высоко поднимая колени.		продвигаясь вперед.	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
апрель	1. Учить детей ходить по доске высоко поднимая бедра и прыгивать в конце; ходить по скамейке, на середине пролезая в обруч вертикально закрепленный. 2. Закреплять умение прыгать с высоты 30 – 40 см. в обозначенное место 3. Совершенствовать умения ходить скрестным шагом, ходить спиной вперед, ходить перекатом с пятки на носок, бегать, выбрасывая вперед прямые ноги.	1. Учить детей метать в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 м. 2. Закреплять умение ходить по доске высоко поднимая бедра и прыгивать в конце; ходить по скамейке, на середине пролезая в обруч вертикально закрепленный. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, бегать на носках, бегать широким и мелким шагом.	1. Учить детей метать в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м от пола, правой рукой с расстояния 3 м. и левой рукой с расстояния 2 м. 2. Закреплять умение метать в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 м. 3. Совершенствовать умения ходить змейкой, ходить с преодолением препятствий, бегать высоко поднимая колени, бегать с выполнением задания.	1. Учить детей прыгать в длину с места (60 – 100 см). 2. Закреплять умение метать в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м от пола, правой рукой с расстояния 3 м. и левой рукой с расстояния 2 м. 3. Совершенствовать умения ходить в приседе и полуприседе; ходить перекатом с пятки на носок; бегать, выбрасывая вперед прямые ноги; бегать, высоко поднимая колени.	«Волк во рву» «Успей выбежать» «Найди себе пару» «Белые медведи»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
май	1. Учить детей забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 1,5 – 2 м. 2. Закреплять умение ходить быстрым шагом по гимнастической доске. 3. Совершенствовать умения ходить скрестным шагом, ходить спиной вперед, ходить перекатом с пятки на носок, бегать, высоко поднимая колени; бегать, отводя назад согнутые в коленях ноги.	1. Учить детей метать в цель, стоя на месте. 2. Закреплять умение забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 1,5 – 2 м. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, ходить с преодолением препятствий, бегать широким и мелким шагом.	1. Учить детей метать в движущуюся цель правой и левой рукой 2. Закреплять умение забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 1,5 – 2 м. 3. Совершенствовать умения ходить со сменой положения рук (вперед, вверх, с хлопками); ходить в чередовании с другими движениями; бегать в чередовании с другими движениями (прыжками, приседаниями); отбивать мяч от пола одной рукой продвигаясь вперед.		«У кого меньше мячей» «Вокруг домика» «Стоп» «Найди себе пару»

Подготовительная к школе группа № 6

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
сентябрь	1. Закреплять умения: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами; бегать на носках; ходить широким шагом; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, - одной рукой; 2. Совершенствовать умения: выполнять элементы игры в баскетбол: бросать мяч двумя руками от груди в вертикальную цель; ходить на носках; пятках; бегать в медленном темпе.		1. Закреплять умения: выполнять подскоки на двух ногах: одна вперёд, другая назад; выполнять подскоки с ноги на ногу на месте с хлопками, руки на поясе. 2. Совершенствовать умения: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами; ходить широким шагом; на носках; на пятках; бегать в медленном темпе; волан с ракеткой.		«Ловишка с мячом» «Круговые пятнашки»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
октябрь	1. Учить детей ходить в приседе и полуприседе; бегать, отводя назад ноги, согнутые в коленях; 2. Закреплять умения: во время бега или ходьбы принимать определенное положение по сигналу; бегать между расставленными на полу предметами, не касаясь их; выполнять челночный бег; выполнять различные подскоки. 3. Совершенствовать умение бросать мяч вверх и ловить его одной рукой, двумя руками.	1. Учить детей бросать мяч друг другу с поворотом кругом; 2. Закреплять умения: бросать мяч друг другу с хлопками: бросать мяч друг другу из и.п. стойка на коленях; выполнять челночный бег; 3. Совершенствовать умение ползать на четвереньках «змейкой» между перекладинами лестницы.	1. Учить детей ползать по скамье на четвереньках, пятясь назад; 2. Закреплять умения: бросать мяч друг другу с хлопками; с поворотом кругом; стоя лицом или спиной к друг другу; 3. Совершенствовать умения: ходить на носках, пятках; выполнять подскоки на двух ногах: попеременно меняя ногу, также с хлопками.	1. Закреплять умения: ходить со сменой положения рук; прыгать с ноги на ногу с продвижением вперёд; ползать по скамье на четвереньках, пятясь назад; 2. Совершенствовать умения: выполнять элементы игры в баскетбол; ходить на носках, пятках, внешней стороны стопы; бегать в быстром темпе; бегать между расставленными предметами, не касаясь их, во время бега занимать определённое положение по сигналу.	«Ловишка с ленточкой» «Охота на лис» «Круговые пятнышки»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
ноябрь	1. Учить детей ходить скрёстным шагом; ходить строевым шагом, выбрасывая вперед прямые	1. Учить детей: бросать мяч друг другу и ловить его в движении; 2. Закреплять умения: ходить	1. Закреплять умения: ходить скрёстным шагом; бегать, выбрасывая вперед прямые ноги; сохранять равновесие	1. Учить детей: прыгать с продвижением вперед с зажатыми между ногами предметом; отбивать мяч от	«У кого меньше мячей» «Медведи с цепью» «Удочка»

	ноги; 2. Закреплять умения: сохранять равновесие во время бега между линиями; прыгать вверх с разбега, доставая предмет; прыгать с ноги на ногу, с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умения: ходить на носках, пятках; выполнять элементы игры в баскетбол.	скрёстным шагом; бегать, выбрасывая вперед прямые ноги; сохранять равновесие во время ходьбы, переступая через палки, скамейки; сохранять равновесие во время бега между линиями; 3. Совершенствовать умения: ходить на носках, пятках, внешней стороны стопы; ползать по скамейке на четвереньках, пятясь назад.	во время ходьбы. 2. Совершенствовать умения: ходить на носках, пятках, внешней стороны стопы; ползать по скамейке на четвереньках, пятясь назад.	пола двумя руками с продвижением вперед; отбивать право и левой рукой поочередно с продвижением вперед; 2. Совершенствовать умения: ходить выпадами; бегать высоко поднимая колени.	«Мотоциклисты»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
декабрь	1. Учить детей: бегать с прыжками; сохранять равновесие. 2. Закреплять умения: прыгать с продвижением вперед с зажатым между ногами предметом; сохранять равновесие во время отведенной ноги вперед; 3. Совершенствовать умения: ходить на носках, пятках, бегать в медленном темпе; катать друг другу мяч; бросать друг другу мяч через голову назад.	1. Учить детей: ходить спиной вперед; 2. Закреплять умения: отбивать мяч от пола, стоя на месте 8-10 раз подряд; отбивать мяч поочередно право и левой рукой с продвижением вперед; сохранять равновесие, выполняя повороты кругом на носках вправо и влево в быстром темпе. 3. Совершенствовать умения: сохранять равновесие во время отведения прямой ноги вперед, назад; ходить на носках, на пятках; выполнять челночный бег; ползать по скамье на животе и на спине, подтягиваясь руками.	1. Учить детей: бегать с выполнением задания; выполнять элементы игры в футбол: удар по мячу внутренней стороны стопы, стараясь попасть в кеглю; ведение мяча по прямой в медленном темпе; 2. Закреплять умения: ходить перекатом с пятки на носок; передвигаться на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони; 3. Совершенствовать умения: отбивать мяч от пола двумя руками, поочередно; прыгать через 5-6 скакалок	1. Закреплять умения: прыгать в длину с места; бегать с выполнением задания; 2. Совершенствовать умения: ходить перекатом с пятки на носок; передвигаться на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони; ходить на носках, пятках, на внешней стороне стопы; бегать высоко поднимая колени; сохранять равновесие при отведении прямой ноги вперед, в сторону, назад, руки на пояс; сохранять равновесие при поворотах кругом.	«У кого меньше мячей» «Два мороза» «Стоп» «Охота на лис»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
январь	1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы в		1. Учить детей сохранять	1. Закреплять умения ходить	«Волчата и лисята»

	быстром темпе по узкой дорожке. 2. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать, высоко поднимая колени; бегать, в сочетании с ведением мяча; отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед; прыгать в длину с места.	равновесие во время ходьбы с предметом в руках по веревке, положенной на полу. 2. Закреплять умения отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед; прыгать в длину с места. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать, вбрасывая вперед прямые ноги; бегать в сочетании с прыжками.	«змейкой»; пролезать в обруч сверху, снизу, прямо, боком; пролезать через скамейку на противоположную сторону 2. Совершенствовать умение отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать, высоко поднимая колени; прыгать в длину с места.	«Два мороза» «У кого меньше мячей» «Мотоциклисты»	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
февраль	1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы спиной вперед, руки в стороны по веревке, положенной на пол; сохранять равновесие во время ходьбы приставным шагом боком по скамейке. 2. Закреплять умения сохранять равновесие во время отведенной ноги вперед, назад. 3. Совершенствовать умение ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать широким и мелким	1. Учить детей отбивать мяч от пола, продвигаясь по кругу. 2. Закреплять умение метать в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 м.; отбивать мяч от пола, двигаясь «змейкой»; сохранять равновесие во время ходьбы приставным шагом боком по скамейке. 3. Совершенствовать умение ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать, отводя назад ноги, согнутые в коленях; пролезать в обруч сверху,	1. Учить детей лазать по гимнастической стенке чередующим шагом 2. Закреплять умения отбивать мяч от пола двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 - 6 м 3. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 м.; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать, отводя назад ноги, согнутые в коленях.	1. Учить детей прыгать на двух ногах с места через качающуюся скакалку, стоя к ней лицом. 2. Закреплять умения лазать по гимнастической стенке чередующим шагом. 3. Совершенствовать умения ходить в чередовании с другими движениями; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать на носках; сохранять равновесие во время ходьбы спиной вперед, руки в стороны по линии; сохранять равновесие во	«Мотоциклисты» «Мяч с топотом» «Школа мяча» «У кого мячей меньше»

	шагом; бегать в быстром темпе; отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед.	снизу, прямо и боком.		время ходьбы приставным шагом боком по скамейке.	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
март	1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки в стороны: шаг левой ногой - хлопок в ладоши перед грудью, правой - руки в стороны, дойти до конца скамейки – прыгнуть. 2. Закреплять умение сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки за головой: шаг левой ногой – поднять руки вверх, правой – руки за голову, дойти до конца скамейки – прыгнуть. 3. Совершенствовать умения прыгать на двух ногах с места через качающуюся скакалку, стоя к ней лицом; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; отбивать мяч от пола, продвигаясь по кругу; отбивать мяч от пола одной рукой (правой, левой),	1. Закреплять умения метать правой и левой рукой в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м. от пола; метать в горизонтальную цель стоя на коленях; сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки в стороны: шаг левой ногой - хлопок в ладоши перед грудью, правой - руки в стороны, дойти до конца скамейки – прыгнуть. 2. Совершенствовать умения сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки за головой: шаг левой ногой – поднять руки вверх, правой – руки за голову, дойти до конца скамейки – прыгнуть; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать в медленном темпе.	1. Учить детей ходить с закрытыми глазами. 2. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередующим шагом. 3. Совершенствовать умения метать правой и левой рукой в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м. от пола; метать в горизонтальную цель стоя на коленях; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать в медленном темпе; отбивать мяч от пола одной рукой (правой, левой), с продвижением вперед.	1. Закреплять умения: сохранять равновесие во время бега между линиями; бегать переступая через палки прямо, боком, скрестным шагом, положенные на полу; прыгать с ноги на ногу, с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умения: ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать в быстром темпе; сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки за головой: шаг левой ногой – поднять руки вверх, правой – руки за голову, дойти до конца скамейки – прыгнуть; сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки в стороны: шаг левой ногой - хлопок в ладоши перед грудью, правой - руки в стороны, дойти до конца скамейки –	«Стоп» «Самые ловкие» «Мышеловка» «Ловишка с ленточкой»

	продвигаясь вперед.			спрыгнуть.	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
апрель	1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: дойдя до середины, присесть и повернуться кругом, подняться, дойти до конца скамейки и спрыгнуть. 2. Закреплять умение сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, преступая через предмет. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; ходить широким шагом; ходить перекатом с пятки на носок; бегать широким и мелким шагом; метать правой и левой рукой в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м. от пола.	1. Учить детей забрасывать мяч в баскетбольную корзину с места, с 2-3 шагов. 2. Закреплять умение сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, преступая через предмет (20 см.); сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: дойдя до середины, присесть и повернуться кругом, подняться, дойти до конца скамейки и спрыгнуть. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; ходить в приседе, полуприседе; бегать, выбрасывая вперед прямые ноги; бегать в медленном темпе.	1. Учить детей метать в горизонтальную цель из исходного положения лежа. 2. Закреплять умения забрасывать мяч в баскетбольную корзину с места, с 2-3 шагов. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; ходить со сменой положения рук: вперед, вверх, с хлопками; ходить змейкой; бегать, высоко поднимая колени; бегать в сочетании с прыжками.	1. Закреплять умение перелезть через гимнастическую скамейку с опорой на руки. 2. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; ходить в приседе и полуприседе; перекатом с пятки на носок; бегать на носках; сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, преступая через предмет (20 см.); сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: дойдя до середины, присесть и повернуться кругом, подняться, дойти до конца скамейки и спрыгнуть.	«Охотники и звери» «Чье звено быстрее построится» «Успей выбежать» «Трех друзей себе найди»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
май	1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: поднимаясь на одной ноге – вторая нога отведена в сторону. 2. Закреплять умение метать в горизонтальную цель из исходного положения лежа. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на	1. Закреплять умение сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: поднимаясь на одной ноге – вторая нога отведена в сторону. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; ходить в приседе,	1. Закреплять умение отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед; забрасывать мяч в баскетбольную корзину с места, с 2-3 шагов. 2. Совершенствовать умения ходить в чередовании с другими движениями; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать на носках; сохранять равновесие во время ходьбы спиной вперед, руки в стороны по линии; сохранять равновесие во время ходьбы		«Стоп» «Мяч с топотом» «Вокруг домика хожу» «Успей перебежать»

	пятках, на внешней стороне стопы; ходить широким шагом; ходить перекатом с пятки на носок; бегать широким и мелким шагом.	полуприседе; бегать широким и мелким шагом; бегать в быстром темпе;	приставным шагом боком по скамейке.	
--	---	---	-------------------------------------	--

2.5 Перспективный план воспитательно-образовательной работы

построен на основе традиционных событий, праздников, мероприятий ДОУ

Модули (направления) воспитания	Дата проведения	Мероприятия	Физическое развитие	Формируемые ценности
Гражданско-патриотическое воспитание Экологическое воспитание Трудовое воспитание Физическое воспитание	Сентябрь 2024	Торжественная церемония «Посвящение в юные экологи» Квест – игра «Экологическая тропа» по территории детского сад	Флешмоб «Мы защитники природы» Подвижные игры, эстафеты	эмоциональная отзывчивость дружба родная земля природа здоровый образ жизни целеустремлённость и настойчивость
Трудовое воспитание Экологическое воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание	сентябрь 2024 апрель 2024	Акция «Зеленый двор – Чистый воздух» (уборка и озеленение территории ГБДОУ, района)	Веселая разминка «Мы наводим чистоту»	эмоциональная отзывчивость творчество и созидание культура и красота труд
Экологическое воспитание Духовно-нравственное воспитание	октября 2024 март 2025	Акция «Бумажный бум» сбор макулатуры и Тетра Пака	Беседа о ЗОЖ «Чистая природа – здоровые люди!»	родная земля; природа бережливость
Экологическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание	октября 2024	Проект: «Дары осени»; «Добрые дела». Контактный зоопарк в Шуваловке	Игры, эстафеты	родная земля; природа бережливость
Экологическое воспитание Гражданско-патриотическое воспитание Физическое воспитание Трудовое воспитание	1-я неделя ноября 2024	День единых действий	Беседы о ЗОЖ Игры, эстафеты	эмоциональная отзывчивость ЗОЖ, дружба родная земля природа
Экологическое воспитание Гражданско-патриотическое воспитание Физическое воспитание	11 ноября 2024	День энергосбережения	Беседы о ЗОЖ Безопасность Игры, эстафеты	родная земля; природа бережливость
Трудовое воспитание Экологическое воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание	декабрь 2024	Ярмарка новогодних игрушек	Игры, шутихи, эстафеты	ЗОЖ, эмоциональная отзывчивость творчество и созидание культура и красота труд
Гражданско-патриотическое воспитание	январь 2025	Тематический день, посвященный Дню снятия	«Марш юных защитников»	Уважение к истории, героям,

итание Физическое воспитание		блокады Ленинграда		любовь к России, своему народу, служение отечеству, патриотизм
Духовно- нравственное воспитание Экологическое, Эстетическое воспитание, Физическое воспитание	апрель 2025	Праздник «День Земли»	Спортивный танец «Земля наш общий дом»	родная земля; природа бережливость, ЗОЖ, эмоциональная отзывчивость
Экологическое воспитание, Духовно- нравственное воспитание	май 2025	Акция «Вторая жизнь вещей» - «Подари радость»	Организация	эмоциональная отзывчивость творчество и созидание; любовь и уважение к близким
Гражданско- патриотическое воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание	май 2025 27.05.2025	"Этот День Победы!" торжественное мероприятие Праздник «День рождение любимого города»	По плану и сценарию мероприятий	Эмоциональная отзывчивость, патриотизм, уважение к истории, любовь к своему городу, району, краю.
Экологическое воспитание Гражданско- патриотическое воспитание Эстетиче- ское воспитание Физическое воспитание	Ежемесячно	Проект «Эко/школы- Зеленый флаг» Проект «От клена до клея»	По плану	эмоциональная отзывчивость творчество и созидание; дружба природа отзывчивость целеустремленность и настойчивость

2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где

развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.7 Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами ДОУ

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса.

<i>Воспитатель</i>	<i>Музыкальный руководитель</i>	<i>Педагог-психолог</i>
Инструктор по физической культуре: 1.Реализация комплексно-тематического планирования 2.Рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми (основные движения, спортивные игры, упражнения) 3.Рекомендации по содержанию и разучиванию подвижных игр в группе и на прогулке. 4.Рекомендации по организации и разучиванию комплексов утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики. 5. Помощь в создании развивающей среды –центра двигательной активности в группе на основании темы группы, индивидуальных особенностей детей. 6.Рекомендации по изготовлению пособий 7.Рекомендации по организации прогулок разных видов. 8.Рекомендации по работе с родителями, организации разных форм взаимодействий по вопросам физического воспитания. 9. Знакомство воспитателя с задачами и содержанием физического воспитания в соответствии с возрастной	Инструктор по физической культуре: 1.Совместная подготовка и проведение праздничных мероприятий, досугов. 2.Помощь в работе с детьми над музыкально-ритмическими движениями. 3. Помощь в развитии координации движений и умений ориентироваться в пространстве. 4. Помощь в разработке комплексов дыхательной гимнастики. 5.Помощь в подборе упражнений на формирование правильной осанки. 6.В выполнение упражнений на формирование правильной осанки. 7.Реализация совместных мероприятий с родителями и образовательных проектов. 8.Участие в реализации комплексно-тематического планирования. Музыкальный руководитель: 1.Помощь в подборе музыкального сопровождения, используемое на занятиях, досугах, праздниках по физическому развитию 2.Помощь в закреплении у детей навыков перестроения,	Инструктор по физической культуре: 1.Предоставление информации о проблемах детей, выявленных в образовательном процессе (на физ. занятиях, досуговых мероприятиях) 2.Оказание помощи в проведении тренингов для детей и родителей, «недели психологии», групповых мероприятиях с детьми и родителями. 3.Проведение анкетирования. 4.Помощь в изготовлении пособий, систематизации материалов. 5.Помощь в подборе физминуток, динамических пауз. 6.Совместное решение задач индивидуального развития ребенка. (повышение самооценки, преодоление застенчивости и т.д.) Педагог-психолог: 1.Реализация комплексно-тематического планирования 2.Рекомендации по изготовлению пособий, картотек игр, направленных на снижение эмоционального напряжения детей, повышенной утомляемости, в подборе игр на внимание, релаксационных упражнений, игр и игровых упражнений на развитие быстроты реакции.

группой. 10. Ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем Воспитатель: 1. Построение работы по индивидуальному развитию детей на основании рекомендаций инструктора (ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем) 2. Создание центра двигательной активности в группе. 3. Участие в подготовке и проведении физкультурных досугов, праздников, в т.ч с участием родителей 4. Изготовление пособий, атрибутов для развития двигательной активности, оформления спортивного зала. 5. Активное участие в проведении занятий 6. Проведение инструктажа по правилам безопасности (в спортивном зале, в ходе мероприятий, мероприятий на прогулке)	построения. 3. Помощь в разработке сценариев праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями. 4. Помощь в проведении праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями. 5. Помощь в разучивании спортивных танцев. 6. Помощь в работе над музыкально-ритмическими движениями. 7. Рекомендации индивидуального характера по развитию движений ребенка. 8. Участие в реализации комплексно-тематического планирования.	3. Рекомендации по проведению релаксационных игр, упражнений использования элементов психогимнастики. 4. Рекомендации индивидуального характера (по развитию моторных навыков (психомоторные сферы), развитию тонкой и крупной моторики. 5. Помощь в проведении досугов, досуговых мероприятий. 6. Рекомендации по проведению Дня здоровья, каникулярного периода. 7. Профилактика эмоционального выгорания педагога. 8. Помощь в разработке анкет для родителей, воспитателей.
---	---	---

2.8 Взаимодействие с семьями воспитанников

Основной целью работы с родителями является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей в образовательный процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку.

Задачи:

- осуществление преемственности ГБДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей;
- изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;
- разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

Перспективное планирование работы с родителями

Период	Название мероприятия	Форма работы
сентябрь	Родительские собрания	«Организация физкультурно-оздоровительной работы на учебный год»; «Возрастные особенности детей. Задачи физического развития детей».
В течение года	Индивидуальные консультации	Беседа по мере необходимости
В течение года	Оформление стенда	Наглядная информация на стенде
В течение года	Реализация оздоровительных проектов	Физкультурные досуги в спортивном зале и на воздухе, игровые здоровьесберегающие технологии
В течение года	Участие в тематических днях и неделях.	Физкультурные досуги, дни здоровья, недели здоровья в спортивном зале и на воздухе, отдельно для каждой возрастной группы
Май	Родительские собрания	Доклад: «Наши достижения» - итоги выполнения задач Программы.

2.9 Взаимодействие с социальными партнерами различных социо-культурных институтов

Социальные партнеры	Степень участия
ИМЦ	Участие в открытых мероприятиях, конкурсах, конференциях и т.д.
СПБ ГБУ Центр физической культуры и спорта Красносельского района Санкт-Петербурга	Участие в спортивных соревнованиях
МО «Сосновая поляна»	Участие в спортивных соревнованиях, экологических викторинах, конкурсах
ГБНОУ «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (коллектив «Школа организаторского мастерства»)	Ответственный за направление и участник Наставнического проекта «Пусть это будем МЫ!», реализующегося в рамках социального партнерства
Санкт-Петербургская общественная организация «Санкт-Петербург за экологию Балтики»	Ответственный за направление и участник международной программы Эко – школы «Зеленый флаг»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников

Работа по физическому развитию проводится с учётом здоровья детей, при постоянном контроле со стороны медицинских работников и в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.

Возрастная	Продолжител	Продолжительность частей занятия	Количество
------------	-------------	----------------------------------	------------

группа	длительность занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	количество занятий в неделю
Младшая группа	15мин	1,5 мин.	12мин.	1,5мин.	3
Средняя группа	20мин	3 мин.	15 мин.	2 мин.	3
Старшая группа	25 мин	4 мин.	19 мин.	2 мин.	3
Подготовительная группа	30 мин	5 мин.	22 мин.	3 мин.	3

3.1.1 Сетка занятий 2023-2024 учебный год

№ группы Дни недели	Младшая группа № 10	Средняя группа № 5	Старшая группа № 9	Подготовительная группа № 6
Понедельник			11.30 – 11.55 улица	
Вторник	09.05 – 09.20	09.30 – 09.50	10.00 – 10.20	10.30 – 11.00
Среда				11.40 – 12.10 улица
Четверг	1 неделя 16.10 – 16.25 (зал) 17.30-18.00 (улица)	4 неделя 16.05 – 16.25 (зал) 17.30-18.00 (улица)	2 неделя 16.05 – 16.25 (зал) 17.30-18.00 (улица)	1 неделя 16.35 – 17.00(зал) 17.30-18.00 (улица)
Пятница	09.05 – 09.20	09.30 – 09.50	10.00 – 10.20	10.30 – 11.00

3.2 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Двигательный режим разработан с учётом действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Двигательный режим обеспечивает рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Разделы и направления работы	Группы	Ответственный
1.Использование вариативных режимов дня и пребывания в ДОУ		
Типовой режим дня по возрастным группам	Все группы	Заведующий Старший воспитатель медсестра
Индивидуальный режим дня		
Коррекция учебной нагрузки		
2. Психологическое сопровождение развития		
Создание психологически комфортного климата в ДОО	Все группы	Заведующий Старший воспитатель Воспитатели Врач
Обеспечение педагогами положительной мотивации всех видов детской деятельности		
Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми		
Формирование основ коммуникативной деятельности у детей		
Диагностика и коррекция развития		
Медико-педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период		
3. Разнообразные виды организации двигательной активности		
Регламентированная деятельность		
Утренняя гимнастика	Все группы	

Бодрящая гимнастика	Кроме групп раннего и младшего возраста	Инструктор по физической культуре медсестра Старший воспитатель	
Образовательная деятельность по физическому развитию			
Динамические переменки			
Частично регламентированная деятельность			
Спортивные досуги	Все группы	Инструктор по физической культуре медсестра Старший воспитатель	
Спортивные игры			
Подвижные игры на воздухе и в помещении			
Дни здоровья			
Спортивные праздники	Кроме групп раннего возраста и младшего		
Туристические (пешие) прогулки			
Нерегламентированная деятельность			
Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы		Воспитатели
4. Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни			
Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья	Все группы	Воспитатели Инструктор по физической культуре Старший воспитатель	
Воспитание общих и гигиенических навыков, интересов и любви к физической активности			
Формирование Основ безопасности жизнедеятельности			
5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение			
Режим теплового комфорта в выборе одежды для каждой возрастной группы	Все группы	Воспитател и Старший воспитатель медсестра	
Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна			
Местные и общие воздушные ванны			
Дыхательные комплексы			
Закаливающие			
Световоздушные и солнечные ванны в весенне-летний сезон			
Хождение по мокрым дорожкам			
Водные процедуры в весенне-летний сезон			
Профилактические			
Профилактика ОРВИ и гриппа			
Комплексы профилактики нарушения осанки и плоскостопия	Все группы		
Профилактика нарушения зрения	Кроме групп раннего возраста		
Профилактика кариеса			
6. Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Все группы	медсестра	
Щадящий стол	Дети-аллергики		

3.3 Режим двигательной активности

№	Содержание	Особенности организации	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1.	Утренняя гимнастика	Младшая группа	Средняя группа
		Ежедневно, длительностью 10 минут	Ежедневно, длительностью 10 минут
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно между периодами непрерывной образовательной деятельности (с преобладанием статических поз) не менее 10 минут.	
1.3.	Физкультминутка	Постоянно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности. Длительностью от 3-5 минут.	
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 10- 15 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 20- 25 минут.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью не более 10 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 10- 12 минут.
1.6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью не более 5 минут.	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью от 5- 7 минут.
2. Образовательная деятельность			
2.1.	Физическое развитие детей	Три раза в неделю, (одно на воздухе). Длительностью не более 15 минут.	Три раза в неделю, (одно на воздухе). Длительностью не более 20 минут.
3. Самостоятельная образовательная деятельность			
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
4.1.	День здоровья	1 раз в квартал, на свежем воздухе/ в зале (в зависимости от погодных условий)	
4.2.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 2-я пол. дня, на улице /в зале (см.по погоде) Длительностьюот 15-20 минут	1 раз в месяц, 2-я пол. Дня, на улице /в зале (см. по погоде) Длительностью 20-25 минут.
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники		2 раза в год. Зрители у ст.гр.
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1.	Индивидуальны е консультации	Определяются инструктором по физической культуре или воспитателем группы.	
5.2.	Физкультурные мероприятия детей совместно	Согласно плану работы с родителями.	

	с родителями	
5.3.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе	Во время подготовки досугов, праздников, недели здоровья,...

№	Содержание	Особенности организации	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1.	Утренняя гимнастика	Старшая группа	Подготовительная группа
		Ежедневно, длительностью 10 минут	
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно между периодами непрерывной образовательной деятельности (с преобладанием статических поз) не менее 10 минут.	
1.3.	Физкультминутка	Постоянно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности. Длительностью от 3-5 минут.	
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 25- 30 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 25- 30 минут.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 12-15 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 12-15 минут.
1.6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью от 5- 7 минут.	
2. Образовательная деятельность			
2.1.	Физическое развитие детей	Три раза в неделю (одно на воздухе). Длительностью не более 25 минут.	Три раза в неделю (одно на воздухе). Длительностью не более 30 минут.
3. Самостоятельная образовательная деятельность			
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
4.1.	День Здоровья	1 раз в квартал, на свежем воздухе/ в зале (в зависимости от погодных условий)	
4.2.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 2 пол. дня, на улице/в зале (см.по погоде) Длительностью 40 минут.	1 раз в месяц, 2-я пол. дня, на улице/ в зале (см.по погоде) Длительностью 40 минут.

4.3.	Физкультурно-спортивные праздники	2 раза в год. Длительностью 1-1,5ч	2 раза в год. Длительностью 1-1,5ч
4.4.	Туристические (пешие) прогулки и экскурсии	Не более 1,5-2ч Время перехода в одну сторону – 30-40мин. Время непрерывного движения – 20мин. Перерыв между переходами – 10мин.	Не более 2-2,5ч Время перехода в одну сторону – 35-40мин. Время непрерывного движения – 20-30 мин. Перерыв между переходами – 10мин.
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1.	Индивидуальные консультации	Определяются инструктором по физической культуре или воспитателем группы.	
5.2.	Физкультурные мероприятия детей совместно с родителями	Согласно плану работы с родителями.	
5.3.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе	Во время подготовки досугов, праздников, недель здоровья, экскурсий, походов...	

3.4 Формы закаливания

В ДОУ проводятся разнообразные формы закаливания в соответствии с инструкцией и учётом индивидуальных особенностей детей.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7 мин	5-10 мин	7-10 мин	7-10 мин
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15мин	до 20 мин	до 25 мин	до 30 мин
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15мин	до 20 мин	до 25 мин	до 30 мин

активности (на улице)					
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день до 3-х часов			
		с учетом погодных условий			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН 2.4.1.3049-13			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7 мин		7-10 мин	7-10 мин
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и мокрые дорожки	В соответствии с инструкцией			

3.5 Материально-техническое обеспечение физкультурного зала

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;

Среда зала построена с учётом стимулирования физической активности детей, желания двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм.

Физкультурный зал – отдельное помещение на базе ГБДОУ д/с № 51, в котором сконцентрированы и систематизированы:

- физкультурное оборудование;
- инвентарь и пособия;
- методическая литература;
- диагностический материал;
- картотека;

- планы работы с воспитанниками, педагогами, родителями, конспекты занятий, развлечений, спортивных праздников.

(см. паспорт спортивного зала)

3.6 Перечень основных методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

- Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
- Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
- Вареник Е.Н. – Физкультурные - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
- Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в дошкольной образовательной организации – СПб ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2014г.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – М., 2005.
- Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
- Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. М., 2000.
- Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.
- Недели здоровья в детском саду: метод. пособие / Е.И.Гуменюк, Н.А.Слисенко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
- Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. М., 2005.
- Приобщение детей к истокам русской народной культуры. О.Л.Князева, М.Д. Маханева.
- Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). М.:Мозаика–Синтез, 2015г. 2.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015г. 3.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М.:Мозаика–Синтез, 2015г. 4.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6- 7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015г.

- Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
- Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
- Рунова М.А. - Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
- Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011.
- Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 144 с.
- Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с.
- Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
- Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
- Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.
- Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.
- Шорыгина Т.А.Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- «Программа обучения и воспитания детей с ФФНР» под ред. Т.Б.Филичевой, Г.В.Чиркиной
- «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», под ред. Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной.

Приложение:

Особенности образовательного процесса в летний период

Работа в летний оздоровительный период организуется в соответствии с Планом работы на летний оздоровительный период, тематическим планированием недель, а также с учетом климатических условий Санкт-Петербурга. В летний оздоровительный период с детьми организуются подвижные игры, соревнования, целевые прогулки, праздники, развлечения, оздоровительные мероприятия с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

Цель физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период:

Создание в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы с детьми и развития познавательного интереса воспитанников в летний период.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период:

- сохранение и укрепление физического здоровья воспитанников;

- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- формирование основ здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- систематическое проведение профилактических упражнений и оздоровительных мероприятий;
- удовлетворение потребности воспитанников в двигательной активности;
- формирование экологической культуры;
- создание атмосферы психологической комфортности

Создание условий для всестороннего развития детей

Организация оптимального двигательного режима:

наличие физкультурного оборудования, проведение профилактической работы (профилактика нарушения зрения, осанки, профилактика плоскостопия и др.). Организация физкультурных занятий, спортивных праздников и развлечений, подвижных, спортивных игр, утренней, бодрящей, дыхательной, пальчиковой гимнастик, музыкально-ритмические упражнения и др.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

№	Содержание
1	Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (Прогулка 4-5 ч., сон – 2-3 ч.), совместная деятельность педагогов с детьми на свежем воздухе.
2	Введение гибкого режима пребывания детей на воздухе с учетом погодных условий
3	Прием и утренняя гимнастика на воздухе
4	Дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, ходьба по оздоровительным дорожкам
5	Совместная деятельность педагога с детьми по физическому развитию
6	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.)
7	Подвижные и спортивные игры на прогулке
8	Физкультурные досуги и развлечения

Мероприятия, планируемые в летний оздоровительный период

- Музыкально-спортивный праздник «Летние игры прекрасны- если они безопасны!»
- Игра-путешествие «Мой веселый звонкий мяч»
- Спортивный праздник «Летняя Олимпиада»
- Конкурсы и выставки детских творческих работ
- Туристические (пешие) прогулки и экскурсии
- Квест-игра «Летнее приключение»
- Музыкально-спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
- Пешеходные оздоровительные экологические экскурсии «Слышкина школа»

