муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

городского округа «Город Архангельск»

«Детский сад комбинированного вида № 104 «Росточек»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  Педагогическим советом  Протокол от 31.08.2023 № 1 |  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре Антоновой Людмилы Геннадьевны

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

городского округа «Город Архангельск»

«Детский сад комбинированного вида № 104 «Росточек»

Архангельск, 2023

**Состав рабочей группы** по разработке рабочей программы:

**Е.И. Пестова,** заместитель заведующего;

**Антонова Л.Г.,** инструктор по физической культуре;

**воспитатели групп.**

**Условные обозначения**, используемые при составлении рабочей программы:

**ФЗ** – федеральный закон;

**ФГОС ДО** – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;

**ФОП ДО/ ФОП** – федеральная образовательная программа дошкольного образования;

**СанПиН** – санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций;

**Учреждение** или **МБДОУ Детский сад № 104** муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа «Город Архангельск» «Детский сад комбинированного вида № 104 «Росточек»;

**ОП ДО** – образовательная программа дошкольного образования;

**ОП ДО МБДОУ Детский сад № 104 Программа** – образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения городского округа «Город Архангельск» «Детский сад комбинированного вида № 104 «Росточек»;

**РППС** – развивающая предметно-пространственная среда;

**УМК –** учебно-методический комплекс;

**ОВЗ –** дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** |  |
| **1. Целевой раздел** | 4 |
| 1.1.Пояснительная записка | 4 |
| Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие | 4 |
| 1.2. Целевые ориентиры | 6 |
| **2 Содержательный раздел** | 10 |
| 2.1. **Физическое развитие** | 10 |
| 2.2. **Вариативные формы, способы, методы и средства реализации образовательной программы** | 31 |
| 2.3.Формы, способы, методы и средства реализации программ | 42 |
| 2.4. Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования | 43 |
| 2.5.Информационная карта о режиме. Утренняя гимнастика. Бодрящая гимнастика. | 45 |
| 2.6. Расписание ОД | 46 |
| 2.7. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса | 47 |
| 2.8. Система физкультурных и профилактико – оздоровительных мероприятий в ДОУ | 48 |
| 2.9. Модель физкультурно – оздоровительной деятельности | 52 |
| 2.10. Основные задачи работы с родителями | 54 |
| 2.11. Перспективно - календарное планирование по возрастным группам | 55 |
| 2.11. Педагогическая диагностика «Физическое развитие» | 107 |
| 2.12. Планирование событий, праздников, мероприятий | 112 |
| 2.13.План по взаимодействию специалистов и воспитателей МБДОУ Детский сад № 104 | 113 |
| 2.14. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. | 119 |
| **3. Организационный раздел** | 129 |
| 3.1. Методическая литература | 129 |
| 3.2.Интернет-ресурсы | 129 |
| 3.3. Организация предметно-развивающей среды. | 129 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 130 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Целевой раздел

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования «Город Архангельск» «Детский сад комбинированного вида № 104 «Росточек» , в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«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 наносящим 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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

*Программа разработана на основе:*

*- Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения городского округа «Город Архангельск» «Детский сад комбинированного вида № 104 «Росточек» (далее – ОП).*

*- Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения городского округа «Город Архангельск» «Детский сад комбинированного вида № 104 «Росточек» (далее – ОП).*

## Основные цели и задачи

* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
* Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорт.

# . Целевые ориентиры освоения

**Программы по физической культуре детьми разных возрастов**

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
* Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
* Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
* Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
* Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
* Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
* Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
* Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах

### Средняя группа

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### Старшая группа

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
* Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
* Владеет школой мяча.
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
* Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
* Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
* Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
* Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### Подготовительная группа

1. Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
2. В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
3. Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
4. При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
5. Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
6. Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
7. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
8. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
9. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
10. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
11. Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
12. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
13. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
14. Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
15. Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
16. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
17. Следит за правильной осанкой.
18. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
19. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
20. Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
21. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
22. Всегда следит за правильной осанкой
23. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
24. Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
25. Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
26. Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
27. Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье

# 2.Содержательный раздел

**2.1. Физическое развитие (п. 22 ФОП)**

**Включает:**

* приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
* правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
* правильное, не наносящее ущерба организму выполнение 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.).

***Для полноценного физического развития охраны и укрепления здоровья детей в ДОУ имеются:***

* три физкультурных зала с различным спортивным инвентарём (мячи, обручи, модули);
* бассейн с необходимым инвентарем и оборудованием;
* спортивные площадки на территории ДОУ, где имеются малые формы для развития движения детей (лестницы, дуги для лазания, мишени для метания, ворота, кольца);
* два медицинских блока, каждый состоит из кабинета врача, процедурного кабинета, 2-х палат изолятора и хозяйственного помещения;
* уголки (центры) двигательной активности в групповых помещениях.

Содержание **обязательной части** образовательной деятельности по ОО **«Физическое развитие»** представлено **в ФОП п.п.22.1. – п.п. 22.8.**

|  |  |
| --- | --- |
| **От 2 месяцев до 1 года** | |
| В области **физического** развития **основными задачами** образовательной деятельности являются: | **Содержание образовательной деятельности** |
| - обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, 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 ребенком;  - поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребенка с педагогом в играх-забавах. | Педагог приучает ребенка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, организует двигательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.  1) **С 2 месяцев** педагог оказывает помощь в удержании головы в вертикальном положении, повороте ее в сторону звука, игрушки; побуждает переворачиваться со спины на бок (к 4 месяцам), на живот (к 5 месяцам), с живота на спину (к 6 месяцам); отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки; побуждает захватывать и удерживать игрушку; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук; дотягиваться до игрушки, подползать к ней; проводит комплекс гимнастики.  2) **С 6 месяцев** педагог помогает осваивать движения, подготавливающие к ползанию, поощряет стремление ребенка ползать, самостоятельно садиться из положения лежа и ложиться из положения сидя, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть; помогает вставать и стоять с поддержкой, переступать, держась за опору (к 8 месяцам); побуждает к манипулированию предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и другое); проводит с ребенком комплекс гимнастики, включая упражнения с использованием предметов (колечки, погремушки).  3) **С 9 месяцев** педагог создает условия для развития ранее освоенных движений, упражняет в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает приседать и вставать, делать первые шаги вдоль опоры при поддержке за руки, за одну руку, самостоятельно; ходить за каталкой, при поддержке подниматься на ступеньки; брать, держать и бросать мяч; поощряет стремление ребенка к разнообразным движениям (приседать на корточки, поднимать предметы, переносить их, открывать и закрывать крышку коробки, ставить один предмет на другой и так далее); вызывает эмоциональный отклик и двигательные реакции на игровые действия и игры-забавы ("Поехали-поехали", "Сорока-сорока", "Ладушки", "Коза рогатая", "Пташечка-перепелочка" и другое) и ритмичную музыку; проводит комплекс гимнастики и закаливания; начинает формировать первые культурно-гигиенические навыки, приучает к опрятности. |

**от 1 года до 2 лет**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| В области **физического** развития **основными задачами** образовательной деятельности являются: | **Содержание образовательной деятельности** |
| - создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;  - создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;  - поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;  - привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;  укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни. | - Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.  - В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений. |
| **1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения).  **Основные движения:**  - бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;  - ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);  - ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;  - упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.  **Общеразвивающие упражнения**:  - упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;  - в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры. |
| **2) Подвижные игры и игровые упражнения**: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.  Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков. |
| **3) Формирование основ здорового образа жизни**: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее). |

|  |  |
| --- | --- |
| **От 2 лет до 3 лет** | |
| В области **физического** развития **основными задачами** образовательной деятельности являются: | **Содержание образовательной деятельности** |
| - обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;  - развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;  - поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;  - формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.  - укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни. | Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.  1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения).  *Основные движения*:  - бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;  - ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;  - ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;  - бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;  - прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;  - упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.  В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.  *Общеразвивающие упражнения*:  - упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;  - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;  - упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;  - музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.  Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.  2) **Подвижные игры**: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).  3) **Формирование основ здорового образа жизни**: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений. |

|  |  |
| --- | --- |
| **От 3 лет до 4 лет** | |
| В области **физического** развития **основными задачами** образовательной деятельности являются: | **Содержание образовательной деятельности** |
| - 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. | 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 ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;  *ползание, лазанье*: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;  *ходьба*: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;  *бег*: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;  *прыжки*: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);  *упражнения в равновесии*: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.  **Общеразвивающие упражнения**:  *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса*: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;  *упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;  *упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса*: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;  *музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры*: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).  **Строевые упражнения**:  педагог предлагает детям следующие *строевые упражнения*: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.  Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).  2) **Подвижные игры:**  - педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).  3) **Спортивные упражнения**:  - педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.  *Катание на санках*: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.  *Ходьба на лыжах*: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.  *Катание на трехколесном велосипеде*: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.  4) **Формирование основ здорового образа жизни**:  - педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).  5) **Активный отдых**.  *Физкультурные досуги*: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.  *Дни здоровья*: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал. |

|  |  |
| --- | --- |
| **От 4 лет до 5 лет** | |
| В области **физического** развития **основными задачами** образовательной деятельности являются: | **Содержание образовательной деятельности** |
| - обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;  - формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;  - воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;  - продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;  - укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;  - формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности. | 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 2x5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;  *прыжки*: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;  *упражнения в равновесии*: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.  Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.  **Общеразвивающие упражнения**:  *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса*: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;  *упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;  *упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса*: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.  Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.  **Ритмическая гимнастика**:  - музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.  **Строевые упражнения**:  педагог предлагает детям следующие *строевые упражнения*: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.  2) **Подвижные игры**: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).  3) **Спортивные упражнения**: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.  *Катание на санках*: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.  *Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате*: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.  *Ходьба на лыжах*: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой".  4) **Формирование основ здорового образа жизни**:  - педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.  5) **Активный отдых**.  *Физкультурные праздники и досуги*: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.  *Досуг* организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально - ритмические и танцевальные упражнения.  *Досуги и праздники* могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.  *Дни здоровья* проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. |

|  |  |
| --- | --- |
| **От 5 лет до 6 лет** | |
| В области **физического** развития **основными задачами** образовательной деятельности являются: | **Содержание образовательной деятельности** |
| - обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;  - развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;  - воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;  - продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;  - укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;  - расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;  - воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. | Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.  Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.  1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).  **Основные движения**:  *бросание, катание, ловля, метание*: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;  *ползание, лазанье*: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;  *ходьба*: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;  *бег*: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;  *прыжки*: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;  *прыжки со скакалкой*: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;  *упражнения в равновесии*: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".  Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.  **Общеразвивающие упражнения**:  *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса*: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;  *упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;  *упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса*: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.  Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.  Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.  **Ритмическая гимнастика**:  - музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.  **Строевые упражнения**:  - педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.  2) **Подвижные игры**: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.  Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.  3) **Спортивные игры**: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.  *Городки*: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.  *Элементы баскетбола*: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.  *Бадминтон*: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.  *Элементы футбола*: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.  4) **Спортивные упражнения**: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.  *Катание на санках*: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.  *Ходьба на лыжах*: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.  *Катание на двухколесном велосипеде, самокате*: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.  5) **Формирование основ здорового образа жизни**: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).  6) **Активный отдых**.  *Физкультурные праздники и досуги*: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.  *Досуг* организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.  *Досуги и праздники* могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.  *Дни здоровья*: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.  *Туристские прогулки и экскурсии*. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.  Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки. |

|  |  |
| --- | --- |
| **От 6 лет до 7 лет** | |
| В области **физического** развития **основными задачами** образовательной деятельности являются: | **Содержание образовательной деятельности** |
| - 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 ее 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. | 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 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;  - *прыжки*: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;  - *прыжки с короткой скакалкой*: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.  - *упражнения в равновесии*: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".  Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.  **Общеразвивающие упражнения**:  - *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса*: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;  - *упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;  *- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса*: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.  Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).  Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.  **Ритмическая гимнастика:**  - музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад и сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.  **Строевые упражнения:**  - педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.  2) **Подвижные игры**: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.  Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.  **3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.  *Городки*: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.  *Элементы баскетбола*:передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.  *Элементы футбола*: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.  *Элементы хоккея*: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.  *Бадминтон*: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.  *Элементы настольного тенниса*: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); 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", "елочкой".  *Катание на двухколесном велосипеде, самокате*: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.  5) **Формирование основ здорового образа жизни**: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.  6) **Активный отдых**.  *Физкультурные праздники и досуги*: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.  Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.  Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.  *Дни здоровья*: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.  Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.  Педагог организует *пешеходные прогулки*. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.  Для организации *детского туризма* педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. |

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

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

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

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

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

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

- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни;

* укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
* расширение адаптивных возможностей детского организма;
* повышение показателей физического развития детей;
* развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;

- формирование нравственно-волевых качеств.

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации образовательной программы (п. 23 ФОП)**

Реализация Программы ДОУ обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы ДОУ, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Основными **формами** организации образовательной деятельностив ДОУ являются:

***Совместная деятельность*** *взрослого и детей* – основная модель организации образовательного процесса детей раннего и дошкольного возраста. Деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности). Предполагает *индивидуальную, подгрупповую и фронтальную* **формы** организации работы с воспитанниками.

***Образовательная деятельност****ь* осуществляется через:

- *организованную образовательную деятельность*, основанную на реализации педагогом содержания образовательных областей, заданных ФГОС ДО и осуществляемая в процессе организации *различных видов детской деятельности* (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, конструирование, изобразительная, музыкальная, двигательная, восприятие художественной литературы);

- *образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов* и направленную на решение образовательных задач, а также на осуществление функций присмотра и (или) ухода.

- с*амостоятельная деятельность детей* – одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста:

- *свободная деятельность* воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;

- *организованная воспитателем деятельность* воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

4. *Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации* Программы.

Выбор педагогом педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные **формы** реализации Программы в соответствии с **видом детской деятельности** и **возрастными особенностями детей**:

|  |  |
| --- | --- |
| **В младенческом возрасте (2 месяца - 1 год)** | |
| Непосредственное эмоциональное общение со взрослым | |
| Двигательная деятельность | пространственно-предметные перемещения, хватание, ползание, ходьба, тактильно-двигательные игры |
| Предметно-манипулятивная деятельность | орудийные и соотносящие действия с предметами |
| Речевая | слушание и понимание речи взрослого, гуление, лепет и первые слова |
| Элементарная музыкальная деятельность | слушание музыки, танцевальные движения на основе подражания, музыкальные игры |
| **В раннем возрасте (1 год - 3 года)** | |
| Ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого | |
| Предметная деятельность | орудийно-предметные действия - ест ложкой, пьет из кружки и другое |
| Экспериментирование с материалами и веществами | песок, вода, тесто и другие |
| Двигательная деятельность | основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры |
| Игровая деятельность | отобразительная и сюжетно-отобразительная игра, игры с дидактическими игрушками |
| Речевая | понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь |
| Изобразительная деятельность | рисование, лепка |
| Конструирование из мелкого и крупного строительного материала | |
| Самообслуживание и элементарные трудовые действия | убирает игрушки, подметает веником, поливает цветы из лейки и другое |
| Музыкальная деятельность | слушание музыки и исполнительство, музыкально-ритмические движения |
| **В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет)** | |
| Игровая деятельность | сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие |
| Общение со взрослым | ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное |
| Общение со сверстниками | ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое |
| Речевая деятельность | слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь |
| Познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование | |
| Изобразительная деятельность | рисование, лепка, аппликация |
| Конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребенка | |
| Двигательная деятельность | основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие |
| Элементарная трудовая деятельность | самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд |
| Музыкальная деятельность | слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах |

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Программы педагоги могут использовать следующие **методы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Метод** | **Действия** |
| Организация опыта поведения и деятельности | Приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы. |
| Осознание детьми опыта поведения и деятельности | Рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример. |
| Мотивация опыта поведения и деятельности | Поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы. |
| Информационно-рецептивный метод предъявляется информация, организуются действия ребенка с объектом изучения | Распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение |
| Репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением | Упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель |
| Метод проблемного изложения | Представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений |
| При применении эвристического метода(частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях) | |
| Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов | Творческие задания, опыты, экспериментирование |
| Метод проектов | Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях |

При реализации Программы педагог может использовать различные **средства**, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основные средства** | | | | |
| Демонстрационные и раздаточные | Визуальные, аудийные, аудиовизуальные | Естественные и искусственные | Реальные и виртуальные |  |

**Средства используются для развития следующих видов деятельности детей**:

|  |  |
| --- | --- |
| двигательной | оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое |
| предметной | образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое |
| игровой | игры, игрушки, игровое оборудование и другое |
| коммуникативной | дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое |
| познавательно-исследовательской и экспериментирования | натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и другое |
| чтения художественной литературы | книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал |
| трудовой | оборудование и инвентарь для всех видов труда |
| продуктивной | оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования |
| музыкальной | детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое |

**2.2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации образовательной программы в каждой образовательной области**

**Формы, способы, методы и средства работы с детьми по**

**ОО «Физическое развитие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности** | **Становление целенаправленности и саморегуляции** | **Становление ценностей здорового образа жизни** |
| - связанной с выполнением упражнений;  - направленной на развитие физических качеств (координация движений и гибкость);  способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма;  - развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;  - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) | в двигательной сфере | овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принципы физического развития** | | |
| **Дидактические** | **Специальные** | **Гигиенические** |
| - систематичность и последовательность;  - развивающее обучение;  - доступность;  - воспитывающее обучение;  - учет индивидуальных и возрастных особенностей;  - сознательность и активность ребенка;  - наглядность | - непрерывность;  - последовательность наращивания тренирующих воздействий;  - цикличность | - сбалансированность нагрузок;  - рациональность чередования деятельности и отдыха;  - возрастная адекватность;  - оздоровительная направленность всего образовательного процесса;  - осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методы физического развития** | | |
| **Наглядные** | **Словесные** | **Практические** |
| - Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)  - Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)  - Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога) | - Объяснения, пояснения, указание  - Подача команд, распоряжений, сигналов  - Вопросы к детям  - Образный сюжетный рассказ, беседа  - Словесная инструкция | - Повторение упражнений без изменений и с изменениями  - Проведение упражнений в игровой форме  - Проведение упражнений в соревновательной форме |

|  |  |
| --- | --- |
| **Здоровьесберегающие технологии** - это технологии, направленные на сохранение здоровьяи активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников | |
| **Медико-профилактические технологии** | |
| - Организация мониторинга здоровья дошкольников;  - организация и контроль питания детей;  - физического развития дошкольников;  - закаливание;  - организация профилактических мероприятий;  - организация обеспечения требований СанПиНов;  - организация здоровьесберегающей  среды | - Развитие физических качеств, двигательной активности;  - становление физической культуры детей;  - дыхательная гимнастика;  - массаж и самомассаж;  - профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;  - воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Психологическая безопасность** | | |
| Комфортная организация режимных моментов | Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок | Целесообразность в применении приемов и методов |
| Оптимальный двигательный режим | Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми | Использование приемов релаксации в режиме дня |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса** | | |
| Создание условий для самореализации | Бережное отношение к нервной системе ребенка | Предоставление ребенку свободы выбора |
| Учет гигиенических требований | Учет индивидуальных особенностей и интересов детей | Создание условий для оздоровительных режимов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий** | | |
| Коррекционные технологии:  - технологии музыкального  воздействия;  - сказкотерапия;  - цветотерапия;  - психогимнастика;  - фонетическая ритмика | Технологии обучения здоровому образу жизни:  - физкультурные занятия;  - проблемно-игровые занятия;  - коммуникативные игры;  - занятия из серии о ЗОЖ;  - самомассаж | Технологии сохранения и стимулирования здоровья:  - динамические паузы;  - подвижные и спортивные игры;  - релаксация;  - различные гимнастики |

**Двигательный режим**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | | | |
| 1-2 года | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | В помещении | развитие движений  2 раза в неделю  10 мин | 2 раза в неделю  10 мин | 2 раза в неделю  15 мин. | 2 раза в неделю  20 мин. | 2 раза  в неделю  25 мин. | 2 раза в неделю  30 мин. |
| На воздухе | - | 1 раз  в неделю | 1 раз в неделю  15 мин. | 1 раз в неделю  20 мин. | 1 раз в неделю  25 мин. | 1 раз в неделю  30 мин. |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика | Ежедневно  5 мин | Ежедневно  5 мин | Ежедневно  5-6 мин. | Ежедневно  6-8 мин. | Ежедневно  8-10 мин. | Ежедневно  10-12 мин. |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  5-8 мин | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  10-15 мин. | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  15-20 мин. | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  20-25 мин. | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  25-30 мин. | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  30-40 мин. |
| Физкультминутки в середине статического занятия | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  15 мин. | 1 раз в месяц  15 мин. | 1 раз в месяц  20 мин. | 1 раз в месяц  20 мин | 1 раз в месяц  30 мин | 1 раз в месяц  40 мин |
| Физкультурный праздник | - | - | - | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| День здоровья | 1 раз в год | 1 раз в год | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы** | |
| Система двигательной активности - гигиена приема пищи;  - индивидуальный подход к детям во время приема пищи;  - правильность расстановки мебели;  - правильность сервировки стола, воспитание культурно-  гигиенических навыков | * оснащение (спортинвентарем, оборудованием, спортивных центров в группах); * индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; * соблюдение санитарно-гигиенического режима; * утренняя гимнастика; * прием детей на улице в теплое время года; * физкультурные занятия; * двигательная активность на прогулке; * подвижные игры; * физкультминутки на занятиях; * гимнастика после дневного сна; * физкультурные досуги, забавы, игры, спортивные праздники; * игры, хороводы, игровые упражнения; * психогимнастика; * коррекционная работа по исправлению нарушений осанки и плоскостопия |
| Система закаливания | * утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; * утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения, игры); * облегченная форма одежды; * ходьба босиком в спальне до и после сна; * сон с доступом воздуха (+19° С ... +17° С); * контрастные воздушные ванны (перебежки); * солнечные ванны (в летнее время);   обширное умывание   * полоскание рта, горла прохладной водой, мытьё рук по локоть прохладной водой, воздушные процедуры; * гимнастика пробуждения; * широкая аэрация помещений; |
| Организация рационального питания | * четырёхразовое питание по утверждённому 10 дневному меню; * организация второго завтрака (соки, фрукты); * введение овощей и фруктов в обед и полдник; * замена продуктов для детей-аллергиков; * питьевой режим; * витаминизация 3-го блюда; * гигиена приема пищи; * индивидуальный подход к детям во время приема пищи; * правильность расстановки мебели; * правильность сервировки стола, воспитание культурно-гигиенических навыков |
| Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния | * диагностика уровня физического развития; * диспансеризация детей детской поликлиникой; * диагностика физической подготовленности; * диагностика развития ребенка; * обследование психоэмоционального состояния детей психологом; * обследование учителем-логопедом, учителем-дефектологам |
| Система мероприятий, проводимых медицинским персоналом | * профилактические прививки * рекомендации по оздоровлению * вакцинация * разъяснительная работа по профилактике гриппа и ОРВИ * антропометрия |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Средства и формы образовательной деятельности** | | | |
| **Образовательная**  **деятельность** | **Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Взаимодействие с семьей** |
| Игры-занятия,  Проектная деятельность, проблемные ситуации, походы, пешие прогулки, ОД по физическому воспитанию (тренирующие, обучающие, сюжетно-игровые, тематические и др.), НОД с включением задач ОБЖ и ЗОЖ | Подвижные и спортивные игры, просмотр видеоматериалов, презентаций, чтение художественной литературы, ситуативный разговор, мини-музеев, тематические выставки, викторины, развлечения, досуги, праздники, индивидуальная работа, игровые упражнения, утренняя гимнастика,  Имитационные движения, эстафеты самомассаж, гимнастика для глаз, наблюдения | Дидактические игры, чтение и рассматривание художественной литературы, рассматривание картин, иллюстраций, подвижные и спортивные игры, самостоятельная двигательная деятельность | Проектная деятельность, мини-музеев, социально- педагогические акции, «Дни здоровья»; открытые просмотры, спортивные развлечения и праздники; мини-походы, туристическая деятельность |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Способы организации** | | | |
| **Фронтальный** | **Групповой** | **Поточный** | **Индивидуальный** |
| Все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком и т.д.), когда создается ориентировка в выполнении. | Для выполнения физических движений обучающиеся могут быть разделены на группы, т.е. создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях. Достоинствами этого способа является создание благоприятных условий для детального усвоения.  Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки. | Предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое. Этот способ обеспечивает почти непрерывность действий, формирует у детей гибкость навыка, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развивает способность сочетания движений. Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений. | Когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Индивидуальный способ обеспечивает подстраховку для предупреждения травматизма. Вместе с тем очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда – к отвлекаемости детей от процесса обучения. Нередко воспитатель на занятии прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (прыжки в высоту с разбега, кувырки и т.д.), а другие - посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т.д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе. |

# . Формы, способы, методы и средства реализации программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная образовательная деятельность педагогов и детей** | | **самостоятельная деятельность детей** | **образовательная деятельность в семье** |
| **непосредственная**  **образовательная деятельность** | **образовательная деятельность в режимных моментах** |
| Физкультурные занятия:   * сюжетно-игровые, * тематические,   -классические,  -тренирующие,   * на улице,   -походы.  Общеразвивающие упражнения:  -с предметами,   * без предметов,   -сюжетные,  -имитационные.  Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения | Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения.  Игровые ситуации. Утренняя гимнастика:  -классическая,  -игровая,  -полоса препятствий,  -музыкально-ритмическая,  -аэробика,   * имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.   Игровые упражнения. Игровые ситуации.  Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения.  Гимнастика после дневного сна:  -оздоровительная,  -коррекционная,  -полоса препятствий. Упражнения:   * корригирующие   -классические | Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения. | Беседа Совместные игры. Походы.  Занятия в спортивных секциях.  Посещение бассейна. |

# Информационная карта о режиме на 2023-2024 учебный год

**Утренняя гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Время проведения | Место проведения | День недели |
| № 4 | 8.00 – 8.05 | Группа | Ежедневно |
| № 3 | 8.00 – 8.05 | Группа | Ежедневно |
| № 7 | 8.00 – 8.05 | Группа | Ежедневно |
| № 2 | 8.20 – 8.30 | Музыкальный зал | Ежедневно |
| № 8 | 8.10 – 8.20 | Музыкальный зал | Ежедневно |
| № 10 | 8.00 – 8.10 | Музыкальный зал |  |
| № 12 | 8.00 – 8.10 | Группа | Ежедневно |
| № 6 | 8.00 – 8.10 | Спортивный зал | Ежедневно |
| № 11 | 8.10 – 8.20 | Спортивный зал | Ежедневно |
| № 9 | 8.20 – 8.30 | Спортивный зал | Ежедневно |
| № 5 | 8.20 – 8.30 | Малый зал |  |

**Бодрящая гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Время проведения | Место проведения | День недели |
| № 4 | 15.00 – 15.05 | Группа | Ежедневно |
| № 3 | 15.00 – 15.05 | Группа | Ежедневно |
| № 7 | 15.00 – 15.05 | Группа | Ежедневно |
| № 12 | 15.00 – 15.10 | Группа | Ежедневно |
| № 8 | 15.00 – 15.10 | Группа | Ежедневно |
| № 10 | 15.00 – 15.10 | Группа | Ежедневно |
| № 6 | 15.00 – 15.10 | Группа | Ежедневно |
| № 5 | 15.00 – 15.10 | Группа | Ежедневно |
| № 2 | 15.00 – 15.10 | Группа | Ежедневно |
| № 9 | 15.00 – 15.10 | Группа | Ежедневно |
| № 11 | 15.00 – 15.10 | Группа | Ежедневно |

# РАСПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**2023 – 2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ВОСПИТАТЕЛИ**  **ГРУПП** | **АНТОНОВА ЛЮДМИЛА ГЕННАДЬЕВНА** |
| **понедельник** | 9.00 – 9.10 гр. ***№ 7***  (ранний возраст)  (малый зал)  9.20 – 9.30 гр. ***№ 3***  (ранний возраст)  (малый зал)  9.30 – 9.45 гр. ***№ 12***  (младшая)  (малый зал) | 9.00 − 9.20 гр. ***№ 8*** (средняя)  10.10 – 10.35 гр. ***№ 6*** (старшая)  10.40 -11.10 гр***. № 2 , 5***  (старшая /подготовительная) |
| **вторник** |  | 9.00 − 9.30 гр. ***№ 9*** (подготовительная)  9.30 − 9.50 гр. ***№ 10***  (средняя)  9.50 – 10.20 гр. ***№ 11***  (подготовительная) |
| **среда** | 9.20 – 9.30 гр. ***№ 7***  (ранний возраст)  (малый зал) | 9.40 – 10.10 гр. ***№ 9*** (подготовительная)  10.10 – 10.35 гр. ***№ 5*** (старшая)  Легкоатлетический кружок «Крепыш»  15.20 – 15.50 гр. ***№ 11, 9*** |
| **четверг** | 9.00 – 9.10 гр. ***№ 3*** (ранний возраст) (малый зал) | 9.35 - 10.00 гр. ***№ 6*** (старшая)  10.35 – 11.05 гр. ***№ 2*** (подготовительная) |
| **пятница** | 9.00 − 9.15 гр. ***№ 12***  (младшая) | 9.00 − 9.20 гр. ***№ 10***  (средняя)  9.30 − 9.50 гр. ***№ 8***  (средняя)  10.20 – 10.50 ***№ 11*** (подготовительная) |

**Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса**

воспитатели групп

родители

инструктор по физической

культуре

педагоги-специалисты:

* музыкальный руководитель
* учитель – логопед
* социальный педагог
* другие сотрудники ДОУ

# Система физкультурных и профилактико-оздоровительных мероприятий в МБДОУ Детский сад № 104

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий** | **Содержание деятельности** |
| Создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья ребенка | Помещения МБДОУ Детский сад № 104, с оптимально организованной предметно-пространственной развивающей средой (спортинвентарь и оборудование) для двигательной деятельности детей:   * физкультурный зал, * музыкальный зал; * спортивный уголок в каждой возрастной группе и прогулочном участке; * гибкий режим дня; * организация комфортного адаптационного периода; * организация непрерывной образовательной деятельности по группам, с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей воспитанников; * график двигательной активности, графиков влажной уборки и проветривания ; * индивидуальный режим пробуждения после дневного сна. |
| Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья воспитанников | Диагностика уровня физического развития и подготовленности детей, определение группы здоровья; диспансеризация детей с участием врачей [ГБУЗ АО «Архангельская городская клиническая поликлиника № 4»](http://www.agp2.ru/); |
| Организация двигательной активности | Прием детей с 3 до 7 лет в теплое время года на улице;   * утренняя гимнастика (разные формы; * непрерывная образовательная деятельность (физкультурное, музыкальное); * динамические паузы, физминутки;   -прогулка;   * коррекционная работа (по заданию учителя – логопеда (для воспитанников закомплектованных на логопункт, групп компенсирующей и комбинированной направленности); * гимнастика для глаз;   -гимнастика после дневного сна с обязательным включением упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;  -участие в физкультурно-массовых мероприятиях; |

|  |  |
| --- | --- |
|  | * элементы спортивных игр; * физкультурные праздники и развлечения; * активный отдых (спортивный досуг, физкультурный досуг); * самостоятельная двигательная активность; * индивидуальная работа по развитию основных движений) * игры различной подвижности. |
| Психологическая помощь | Создание психологически благоприятного климата в МБДОУ Детский сад  № 104;   * диагностика когнитивно – эмоциональной сферы ребенка; * совместная деятельность по коррекции эмоционально-волевой сферы (игровая терапия, арттерапия, сенсорная терапия) * психогимнастика; * использование приемов релаксации;   -совместная деятельность воспитателя с детьми по сохранению, укреплению психического здоровья. |
| Осуществление системы закаливания с учетом теплого и холодного периода | * солнечные ванны; * воздушные ванны; * физкультура с использованием нетрадиционных форм оздоровления детей (в том числе, на улице); * босохождение (с использованием нетрадиционного оборудования, на физкультурном занятии); * обливание по локоть; * прогулка не менее 2 раз в день; * гигиеническое мытье ног после дневной прогулки (в летний период); * мытье рук, лица |
| Организация рационального питания | - соблюдение режима питания;  -сбалансированность питания;  -гигиена питания;  -соблюдение питьевого режима;  -диетотерапия для детей, имеющих аллергодерматозные заболевания, с индивидуальной непереносимостью продуктов; |
| Комплексное решение физкультурных и профилактико- оздоровительных задач при взаимодействии с медицинскими  работниками [ГБУЗ АО «Архангельская городская клиническая](http://www.agp2.ru/) [поликлиника № 2»](http://www.agp2.ru/) | * Профилактические мероприятия в различные периоды простудными заболеваниями: * сезонное питание, * дыхательная гимнастика; |

|  |  |
| --- | --- |
|  | * санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания; * адаптогены – шиповник; * кварцевание групп (в период карантина и эпидемий в отсутствии детей); * аэрация воздуха; * использование естественных сил природы; * медицинские смотры; * иммунизация; * общеукрепляющая терапия. |

# Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы  организации | 1 группа раннего развития | 2 группа раннего развития | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа | |
| *1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада* | | | | | | | |
| 5-6 лет | 1 – 2 года | 2 – 3 года | 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 -6 лет | | 6 – 7 лет |
| 1.1 Утренняя гимнастика | 5-8 минут ежедневно | | | | 8-10 минут ежедневно | | |
| 1.2 Физкультминутк и | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) | | | | | | |
| 1.3 Игры и физические упражнения на  прогулке | Ежедневно 10-15минут | | | | Ежедневно 15-20 минут | | |
| 1.4 Закаливание: |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| - воздушные  ванны | Ежедневно после дневного сна | | | | | |
| -босохождение | Ежедневно после дневного сна | | | | | |
| - ходьба по рефлекторным  дорожкам | Ежедневно после дневного сна | | | | | |
| 1.5 Дыхательная  гимнастика | Ежедневно в течении дня | | | | | |
| *2. Непрерывная образовательная деятельность* | | | | | | |
| 2.1  Совместные занятия в  спортивном зале | - | 1 раз в неделю по 1-0 минут | 2 раза в неделю по 15 минут | 2 раза в неделю по 20 минут | 2 раза в неделю по 25 минут | 2 раза в неделю по  30 минут |
| 2.2  Совместные занятия в группе | 2 раз в неделю по 10 минут | 1 раз в неделю по 10 минут | - | - | - | - |
| 2.3  Физкультурные занятия на свежем  воздухе | - | 1 раз в неделю по  10 минут | 1 раз в неделю по  15 минут | 1 раз в неделю по 20 минут | 1раз в неделю  по  25 минут | 1раз в неделю по  30 минут |
| 2.4 Корригирующие упражнения |  |  |  |  |  | 1 раз в неделю по 30 минут |

* 1. **Основные задачи работы с родителями**
* установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
* объединить усилия для развития и воспитания детей;
* создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
* активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
* поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
* активизировать семейные спортивные праздники

## Образовательная область «Физическое развитие»

* разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка;
* ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;
* информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач;
* знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности;
* создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).
* объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка; информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка;
* ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;
* знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

# Перспективно-календарное планирование по возрастным группам

## Младшая группа (3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня. Мониторинг проводится два раза в год (сентябрь, апрель)

### Воспитательно – образовательные задачи во II младшей группе

1. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильно осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
2. Совершенствовать пространственную ориентировку детей; 3.Поощрять участие детей в совместных играх и физ. упражнениях;
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

## К концу года дети могут:

* + Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
  + Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
  + Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
  + Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
  + Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
  + Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударить мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее5 м.
  + Быстро реагировать на сигнал и выполнять правила в подвижных играх,
  + Кататься на санках , садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.
  + Сохранять правильную осанку в положении сидя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
  + Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Не- деля | Задачи | Основные виды движения | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ходить по рейке, положенной на пол, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой; развивать ловкость. | Построение в круг. ***О*** | Ходьба с высоким подниманием колена. ***О***  Бег в колонне по одному. ***О*** | Ходьба по рейке положенной на пол. ***О*** | Прыжки на  двух ногах на месте. ***О*** | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). ***О*** | - |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 1 | | | | | |
| **Подвижная игра : «Бегите ко мне»** | | | | | |
| **II** | Учить прыгать из кружка в кружок, ходить на носочках, строиться в шеренгу, катать мяч друг другу, развивать чувство равновесия, глазомер. | Построение в шеренгу. ***О*** | Ходьба на носках. О Бег по кругу. ***П*** | Медленное кружение в обе стороны. ***П*** | Прыжки из кружка в кружок. ***О*** | Перелезание через бревно. ***О*** | Катание мяча друг другу. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 2 | | | | | |
| **Подвижная игра : «Найдите свой цвет»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить по бревну, прыгать вокруг  предметов, катать шарик в воротца, упражнять в умении прыгать по кругу. | Построение в круг. ***П*** | Обычная ходьба. Бег  друг за другом.  ***П*** | Ходьба по бревну с  приставлением пятки одной ноги к носку  другой. ***О*** | Прыжки вокруг  предметов. ***О*** | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). ***П*** | Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см). ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 3 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | | | | |
| **Подвижная игра : «С кочки на кочку»** | | | | | |
| **IV** | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе по рейке, прыжках из кружка в кружок, развивать ловкость и глазомер. | Построение в шеренгу. ***П*** | Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по  одному. ***П*** | Ходьба по рейке положенной на пол. ***П*** | Прыжки из кружка в кружок. ***П*** | Перелезание через бревно. ***П*** | Катание мяча друг другу. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 4 | | | | | |
| **Подвижная игра : «Поезд»** | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить строиться в колонну по одному, прыгать вверх с места, ходить по ребристой  доске, перешагивая через предметы; упражнять в ходьбе на носочках, ползании на четвереньках между предметами. | Построение в колонну по одному. ***О*** | Ходьба на носках. ***П*** Бег  (подгруппами и все группой). ***З*** | Ходьба по  ребристой доске (с перешагиванием через  предметы). ***О*** | Прыжки вверх с места с  доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. ***О*** | Ползание на четвереньках между  предметами. ***П*** | Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 5 | | | | | |
| **Подвижная игра : «По ровненькой дорожке»** | | | | | |
| **II** | Учить ходить по кругу, бегать на носочках, метать мяч в горизонтальную цель; упражнять в умении ходить по бревну с приставлением пятки  одной ноги к носку | Построение в круг. ***П*** | Ходьба по кругу. ***П*** Бег на носочках. ***О*** | Ходьба по бревну с  приставление пятки одной ноги к носку  другой. ***П*** | Прыжки вокруг  предметов. ***П*** | - | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-  2м). ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 6 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | другой. | **Подвижная игра (с бегом): «Мыши и кот»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить змейкой, прыгать между  предметами; упражнять в умении бегать в колонне по одному. | Построение в колонну по одному. ***П*** | Ходьба змейкой м/д предметами. ***О*** Бег в колонне по одному. ***П*** | Медленное кружение в обе стороны. ***П*** | Прыжки м/д предметами. ***О*** | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). ***П***. | Катание мяча друг другу. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 7 | | | | | |
| **Подвижная игра : «Карусель»** | | | | | |
| **IV** | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе змейкой , ползании на четвереньках, метании мяча в горизонтальную цель, развивать координацию движений, глазомер. | Построение в шеренгу. ***П*** | Ходьба змейкой м/д предметами. Бег на носочках. ***П*** | Ходьба по  ребристой доске (с перешагиванием через предметы). ***П*** | Прыжки вверх с места с  доставанием предмета, подвешенной выше  поднятой руки ребенка. ***П*** | Ползание на четвереньках м/д  предметами. ***П*** | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-  2 м). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 8 | | | | | |
| **Подвижная игра : «Птички и птенчики»** | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ходить в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два, бегать с одного края площадки на другой, строиться в колонну по два, катать мяч между предметами;  упражнять в прыжках; | Перестроение в колонну по  два. ***О*** | Ходьба в колонне по одному. ***О*** Бег с одного  края площадки на другой. ***О*** | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку  другой. ***О*** | Прыжки между предметами. ***П*** | Перелезание через бревно. ***П*** | Катание мяча м/д  предметами. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 9 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | учить сохранять равновесие. | **Подвижная игра (с бегом): «зайка беленький сидит!»** | | | | | |
| **II** | Учить метать мяч в горизонтальную цель  двумя руками от груди, пролезать в обруч; упражнять в ходьбе по кругу, беге на носочках, прыжках на месте. | Построение врассыпную. ***П*** | Ходьба по кругу. Бег на носочках. ***П*** | Медленное кружение в обе стороны. ***П*** | Прыжки на  двух ногах на месте. ***П*** | Пролезание в обруч. ***О*** | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 10 | | | | | |
| **Подвижная игра : «наседка и цыплята»** | | | | | |
| **III** | Учить бегать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед; упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча друг другу, закреплять умение строиться в круг. | Построение в круг. ***З*** | Ходьба в колонне по одному. ***П***  Бег змейкой. ***О*** | Ходьба по бревну с  приставлением пятки одной ноги к носу  другой. ***П*** | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-  3 м). ***О*** | Ползание на четвереньках вокруг  предметов. ***О*** | Катание мяча друг другу. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 11 | | | | | |
| **Подвижная игра : «пузырь»** | | | | | |
| **IV** | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в беге с одного края площадки на другой, перестроении в колонну по два, ходьбе на носочках; развивать равновесие. | Перестроение в колонну по  два. ***П*** | Ходьба на носочках.  Бег с одного края площадки на ругой***. П*** | Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя  пятку одной ноги к носку другой. ***П*** | Прыжки вокруг  предметов. ***П*** | Пролезание в обруч. ***П*** | Катание мяча между  предметами. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 12 | | | | | |
| **Подвижная игра: «догони меня»** | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | Учить лазать по лестнице  – стремянке, метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в прыжках,  беге, ходьбе с высоким подниманием колена; развивать координацию движений. | Построение врассыпную. ***П*** | Ходьба с высоким подниманием колена. Бег змейкой. ***П*** | Ходьба по рейке, положенной на пол. ***П*** | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). ***П*** | Лазанье по лестнице – стремянке  (высота 1,5 м).  ***О*** | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5- 2м). ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 13 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «раз,два,три – беги!»** | | | | | |
| **II** | Учить бегать в  медленном темпе в течении отведенного времени, прыгать через шнур; упражнять в умении строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках вокруг предметов. | Построение в колонну по одному. ***П*** | Ходьба на носочках. ***П*** Бег в  медленном темпе. ***О*** | Ходьба по  ребристой доске (с перешагиванием через предметы). ***П*** | Прыжки через шнур. ***О*** | Ползанье на четвереньках вокруг  предметов. ***П*** | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 14 | | | | | |
| **Подвижная игра: «ножки»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить по два, упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча в воротца; развивать равновесие. | Построение в шеренгу. ***З*** | Ходьба по два.  ***О***  Бег в колонне о одному. ***П*** | Ходьба по бревну с  приставлением пятки одной ноги к носку  другой. ***П*** | Прыжки на  двух ногах на месте. ***П*** | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). ***П*** | Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 15 | | | | | |
| **Подвижная игра : «лохматый пёс»** | | | | | |
| **IV** | Формировать навыки и умения правильного | Построение в круг. ***П*** | Ходьба по два. Бег в | Медленное кружение в обе | Прыжки через шнур***. П*** | Лазанье по лестнице – | Метание мяча в горизонтальную |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | выполнения упражнений; сохранения устойчивого равновесия при прыжках. |  | медленном темпе. ***П*** | стороны. ***З*** |  | стремянке. ***П*** | цель правой и левой рукой. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 16 | | | | | |
| **Подвижная игра : «веселые снежинки»** | | | | | |
| **ЯНВАРЬ (I и II каникулы)** | | | | | | | |
| **III** | Учить прыгать через линию; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. | Построена в шеренгу. ***З*** | Ходьба в разных направлениях. Бег с одного края площадки на другой. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одно ноги к носку другой. ***П*** | Прыжки через линию. ***О*** | Ползание на четвереньках вокруг  предметов. ***П*** | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.  ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 17 | | | | | |
| **Подвижная игра: «снежинки и ветер», «снег идет»** | | | | | |
| **IV** | Упражнять в умении бегать по прямой и извилистой дорожкам,  прыгать через предметы, метать мяч в вертикальную цель; развивать ловкость и координацию движений. | Размыкание и смыкание обычным шагом. ***П*** | Ходьба на носочках. Бег по прямой и извилистой  дорожкам***. П*** | Ходьба по прямой дорожке. ***П*** | Прыжки через предметы. ***П*** | Пролезание в обруч. ***П*** | Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 18 | | | | | |
| **Подвижная игра : «зайцы и вол», «за куклой, за собачкой»** | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить прыгать с высоты, бегать, выполняя задание; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске. | Повороты на месте, переступанием. ***О*** | Ходьба с высоким подниманием колена. ***П*** Бег с  выполнением заданий. ***О*** | Ходьба по доске,  положенной на пол. ***П*** | Прыжки с высоты. ***О*** | Лазанье по гимнастической стенке. ***О*** | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. ***П*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 19 | | | | | |
| **Подвижная игра : «у ребят порядок строгий»** | | | | | |
| **II** | Учить ходить  врассыпную ловить мяч; упражнять в умении прыгать через линию, ползать на четвереньках между предметами; развивать чувство равновесия. | Построение в круг. ***З*** | Ходьба  врассыпную. ***О***  Бег в  медленном темпе (в  течении 50-60 сек). ***П*** | Ходьба по  ребристой доске (с перешагиванием через предметы). ***З*** | Прыжки через линию. ***П*** | Ползание на четвереньках между  предметами. ***П*** | Ловля мяча, брошенного  воспитателем. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 20 | | | | | |
| **Подвижная игра : «Вороны и собачка»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить, выполняя задания; упражнять в умении и навыках бегать змейкой, катать мяч друг другу, прыгать из кружка в кружок. | Построение в  колонну по одному. ***П*** | Ходьба с  выполнением заданий. ***О*** | Ходьба по прямой дорожке.  ***П*** | Прыжки из  кружка в кружок. ***П*** | Ползание на  четвереньках по прямой. ***П*** | Катание мяча друг другу. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 21 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «вышли мыши как то раз»** | | | | | |
| **IV** | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, ловле мяча, прыжках с высоты, развивать ловкость, координацию движений. | Повороты на месте переступанием. ***П*** | Ходьба врассыпную. Бег с выполнением заданий. ***П*** | Ходьба по рейке, положенной на пол. ***С*** | Прыжки с высоты. ***П*** | Лазанье по гимнастической стенке. ***П*** | Ловля мяча, брошенного  воспитателем.  ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 22 | | | | | |
| **Подвижная игра: «зайка серый умывается»** | | | | | |
| **МАРТ** | | | | | | | |
| **I** | Учить бросать и ловить | Размыкание и | Ходьба с | - | Прыжки (через | Перелезание | Бросание мяча |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяч, прыгать через линии (поочередно через  каждую), бегать в быстром темпе на  расстояние; упражнять в ходьбе с выполнением заданий. | смыкание обычным шагом. ***П*** | выполнением заданий (с остановкой). ***П*** Бег в быстром темпе (10м). О |  | 4-6 линий, поочередно через каждую). ***О*** | через бревно. ***П*** | вверх, вниз об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). О |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 23 | | | | | |
| **Подвижная игра: «птички летают»** | | | | | |
| **II** | Учить подлезать под препятствия, не касаясь руками пола; упражнять в беге по прямой и извилистой дорожкам, прыжках через предметы; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. | Построение в шеренгу. ***З*** | Ходьба по два. Бег по прямой и извилистой дорожкам. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку  другой. ***З*** | Прыжки через предметы. ***П*** | Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. ***О*** | Катание мяча между  предметами. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 24 | | | | | |
| **Подвижная игра: «курочка-хохлатка»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить по лестнице, положенной на пол, упражнять в умении бегать с одного края площадки на другой, лазать по лестнице – стремянке; развивать координацию движений, глазомер. | Построение в круг. ***З*** | Ходьба врассыпную.  Бег с одного края площадки  на другой. ***П*** | Ходьба по лестнице, положенной на пол. ***О*** | Прыжки на  двух ногах на месте***. П*** | Лазанье по лесенке – стремянке. ***П*** | Катание мяча в воротца. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 25 | | | | | |
| **Подвижная игра:«попади в круг»** | | | | | |
| **IV** | Формировать навыки и умения правильного  выполнения упражнений; упражнять в беге в | Повороты на месте переступанием.  ***П*** | Ходьба в колонне по одному. ***З***  Бег в быстром | Медленное кружение в обе стороны. ***С*** | Прыжки, поочередно через линии. ***П*** | Подлезание под препятствие  (высота 50 см) не касаясь | Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его.  ***П*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | быстром темпе, прыжках через несколько линий; закреплять умения и навыки ходить в колонне по одному. |  | темпе (на расстояние 10 м). ***П*** |  |  | руками пола. ***П*** |  |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 26 | | | | | |
| **Подвижная игра : «птички и кот»** | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить прыгать в длину с места через две линии, ходить, выполняя  задания; упражнять в беге в медленном темпе, метании мяча в горизонтальную цель. | Построение врассыпную. ***П*** | Ходьба с выполнением заданий. ***О*** Бег в  медленном темпе. ***П*** | Ходьба по лестнице, положенной на пол. ***З*** | Прыжки в  длину с места через две линии между ними. ***О*** | Лазанье по гимнастической стенке. ***П*** | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 27 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «мыши в кладовой!»** | | | | | |
| **II** | Учить прыгать в длину с места; закреплять умения и навыки катать мяч друг другу, бегать в колонне по одному; развивать равновесие. | Повороты на месте переступанием. ***П*** | Ходьба змейкой. ***П*** Бег в колонне по одному. ***З*** | Ходьба по прямой дорожке. ***П*** | Прыжки в  длину с места.  ***О*** | Ползание на четвереньках по прямой. ***С*** | Катание мяча друг другу. ***З*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 28 | | | | | |
| **Подвижная игра : «птички в гнездышках»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить по наклонной доске; упражнять в метании в горизонтальную цель; закреплять умения и навыки строиться в  колонну по одному, ползать на четвереньках | Построение в колонну по одному. ***З*** | Ходьба с выполнением заданий. ***П*** Бег на носочках. ***З*** | Ходьба по наклонной доске. ***О*** | Прыжки через линии, поочередно через каждую. ***П*** | Ползание на четвереньках между  предметами. ***З*** | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 29 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | между предметами. | **Подвижная игра : «кот и воробышек»** | | | | | |
| **IV** | Формировать навык и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в прыжках в  длину, ловле мяча, перестроении в колонну по два, лазанье по лестнице – стремянке;  развивать чувство равновесия. | Перестроение в колонну по  два. ***П*** | Ходьба на носочках. ***З*** Бег с выполнением заданий***. П*** | Ходьба по лестнице, положенной на пол. ***С*** | Прыжки в  длину с места через две линии. ***П*** | Лазанье по лесенке – стремянке. ***П*** | Ловля мяча, брошенного  воспитателем.  ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 30 | | | | | |
| **Подвижная игра : «кто дальше бросит мешочек?!»** | | | | | |
| **МАЙ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ходить , выполняя задания; упражнять в ходьбе по наклонной  доске, бросании и ловле мяча; закреплять умения пролезать в обруч; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. | Повороты на месте переступанием. ***П*** | Ходьба с выполнением заданий. ***О*** Бег в  медленном темпе. ***П*** | Ходьба по наклонной доске. ***П*** | Прыжки в  длину с места.  ***П*** | Пролезание в обруч. ***З*** | Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 31 | | | | | |
| **Подвижная игра : «кролики»** | | | | | |
| **II** | Упражнять в прыжках с высоты, размыкании и смыкании, закреплять умения и навыки бегать в колонне по одному, перелезать через бревно, ходить в разных направлениях; развивать глазомер | Размыкание и смыкание обычным шагом. ***П*** | Ходьба в разных направлениях. Бег в колонне по одному***. З*** | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку  другой. ***З*** | Прыжки с высоты. ***П*** | Перелезание через бревно. ***З*** | Катание мяча между  предметами. ***З*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 32 | | | | | |
| **Подвижная игра : «трамвай»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III** | Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному,  бегать н носочках, ползать на четвереньках вокруг предметов; развивать ловкость. | Построение в колонну по одному***. З*** | Ходьба с высоким подниманием колена. Бег на носочках. ***З*** | Ходьба по прямой дорожке. ***П*** | Прыжки с места в длину через две линии (25-30 см). ***П*** | Ползание на четвереньках вокруг  предметов. ***З*** | Катание мяча в воротца. ***С*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 33 | | | | | |
| **Подвижная игра : «попади в круг»** | | | | | |
| **IV** | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в умении и навыках перестраиваться в колонну по два, метать мяч в вертикальную цель; развивать чувство равновесия. | Перестроение в колонну по  два***. П*** | Ходьба с выполнением заданий. Бег в быстром темпе. ***П.*** | Ходьба по  ребристой доске.  ***С*** | Прыжки вверх с места с  доставанием предмета, подвешенного выше  поднятой руки ребенка. ***С*** | Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. ***З*** | Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 34 | | | | | |
| **Подвижная игра : «угадай кто кричит»** | | | | | |

## Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год

Мониторинг проводиться два раза в год

* 1- 14 сентября
* 27 мая – 1 июня

### Воспитательно – образовательные задачи в средней группе

Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

На 5 году жизни движения ребенка становится более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и обязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них на прогулке. Продолжительность всего занятия 20-25 минут.

## К концу пятого года дети могут:

* + - Формировать правильную осанку,
    - Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений,
    - Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

* + - Ловить мяч кистями рук, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
    - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
    - Строиться в колонн по одному, парами, в круг, шеренгу.
    - Ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
    - Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
    - Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на гору.
    - Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
    - Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
    - Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
    - Выполнять имитационные упражнения, демонстрирую красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
    - Во всех формах организации двигательной активности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Не- деля | Задачи | Основные виды движения | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить прыгать на одной ноге, метать предметы на дальность; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; совершенствовать умение ходить по ребристой  доске. | Построение в колонну по одному. ***П*** | Ходьба на носочках. ***П*** Бег в колонне по одному. ***С*** | Ходьба по ребристой доске. ***П*** | Прыжки на одной ноге. ***О*** | Лазанье по гимнастической стенке. ***П*** | Метание предметов на дальность. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 1 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Поймай мяч»** | | | | | |
| **II** | Учить бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу; совершенствовать умение ходить по линии, развивать равновесие. | Перестроение в колонну по  два. ***О*** | Ходьба с высоким подниманием колена. ***П***  Бег в колонне по двое. ***О*** | Ходьба по линии***. С*** | Прыжки на месте на двух ногах. ***С*** | - | Прокатывание обручей друг другу. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 2 | | | | | |
| **Подвижная игра (с прыжками): «огуречик - огуречик»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить на пятках , | Построение в | Ходьба на | Ходьба по | Прыжки в | Перелезание | Ловля мяча, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по  бревну, ловле мяча; развивать ловкость и координацию движений. | шеренгу. ***С*** | пятках. ***О***  Бег в разных направлениях. ***П*** | бревну. ***П*** | длину с места.  ***О*** | через бревно. ***П*** | брошенного воспитателем. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 3 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Птичка и кошка»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в метании предметов на дальность, в прыжках на одной ноге,  беге в колонне по двое. | Перестроение в колонну по одному. ***С*** | Обычная ходьба. Бег в колонне по  двое. ***П*** | Ходьба по  ребристой доске.  ***П*** | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).  ***П*** | «Пастух и стадо» | Метание предметов на дальность***. П*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 4 | | | | | |
| **Подвижная игра (на внимание): «у медведя во бору»** | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ловить мяч двумя руками, ходить между линиями, непрерывно  бегать в медленном темпе в течении определенного времени; упражнять в прыжках в длину с места, ходьбе на пятках; развивать чувство равновесия. | Построение, размыкание и смыкание. ***П*** | Ходьба на пятках. ***П***  Непрерывный бег в  медленном темпе. ***О*** | Ходьба между линиями. ***О*** | Прыжки в  длину с места.  ***П*** | Пролезание в обруч. ***П*** | Ловля мяча  двумя руками на расстоянии. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 5 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Цветные автомобили»** | | | | | |
| **II** | Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, прыгать на месте на двух ногах в  чередовании с ходьбой; | Построение в колонну по  два. ***П*** | Ходьба по прямой. Бег в колонне по  двое. ***П*** | - | Прыжки на месте на двух ногах в  чередовании с ходьбой. ***О*** | Ползание по гимнастической стенке на  животе. ***О*** | Прокатывание обручей друг другу. ***П*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнять в умении  бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу. | **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 6 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бросанием и ловлей): «Найди себе пару»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить по веревке вдоль границ зала,  бросать и ловить мяч несколько раз подряд; упражнять в умении метать предметы на  дальность, прыгать на одной ноге; развивать глазомер. | Построение в круг. ***С*** | Ходьба вдоль границ зала. ***О*** Бег в разных направлениях.  ***С*** | Ходьба по веревке. ***О*** | Прыжки на одной ноге . ***С*** | «Котята и щенята» | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 7 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Позвони в погремушку»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и бегать в колонне по два, ходить на пятках;  упражнять в ловле мяча, ползании по гимнастической скамейке на животе, прыжках на  двух ногах на месте, развивать координацию  движений. | Построение в колонну по  два. ***П*** | Ходьба на пятках. ***С***  Бег в колонне по два. ***П*** | Ходьба между линиями. ***П*** | Прыжки на месте на двух ногах в  чередовании с ходьбой***. П*** | Ползание по гимнастической скамейке на  животе. ***П*** | Ловля мяча  двумя руками на расстоянии. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 8 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Лошадки»** | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске,  равняться по ориентирам; упражнять в ходьбе по веревке, ловле мяча, прыжках в длину с места; развивать ловкость | Равнение по ориентирам. ***О*** | Обычная ходьба. Бег змейкой ***З*** | Ходьба по веревке. ***П*** | Прыжки в  длину с места.  ***С*** | Ползание по горизонтальной и наклонной  доске. ***О*** | Ловля мяча. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 9 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Бездомный заяц»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II** | Учить отбиванию мяча о землю правой и левой рукой, прыгать с поворотом кругом; совершенствовать навыки и умения в ходьбе между линиями. | Перестроение в колонну по  два. ***З*** | Ходьба на  пятках. Бег на носочках. ***С*** | Ходьба между линиями. ***З*** | Прыжки с поворотом кругом. ***О*** | Ползание по гимнастической скамейке на  животе. ***З*** | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 10 | | | | | |
| **Подвижная игра (с прыжками): «Зайцы и волк»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить с мешочком на голове, ползать между  предметами; упражнять в умении метать предметы на дальность; развивать ловкость, глазомер. | Размыкание и смыкание. ***П*** | Ходьба с высоким подниманием колена. ***С***  Бег в колонне по двое***. П*** | Ходьба с мешочком на голове. ***О*** | Прыжки на одной ноге поочередно. ***З*** | Ползание между  предметами. ***О*** | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 11 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Перелет птиц»** | | | | | |
| **IV** | Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, ползать по горизонтальной и наклонной доске; развивать равновесие, координацию движения; совершенствовать умение  ловить. | Построение в круг. ***С*** | Ходьба обычная.  Бег в колонне по двое. ***П*** | Ходьба по линии. ***С*** | Прыжки с поворотом кругом. ***П*** | Ползание по горизонтальной и наклонной  доске. ***П*** | Ловля мяча, брошенного  воспитателем. ***С*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 12 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Ловишки», «Кто ушёл?»** | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить прыгать  поочередно через линии, перебрасывать мяч;  упражнять в умении ходить с мешочком на | Равнение по ориентирам. ***П*** | Ходьба с выполнением заданий.  ***З.***  Бег с одного | Ходьба с мешочком на голове. ***П*** | Прыжки поочередно (через 4-5 линий,  расстояние | Ползание между  предметами. ***П*** | Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м).  ***О*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | голове, ползать между предметами;  формировать устойчивость равновесие при ходьбе с мешочком на голове. |  | края площадки на другой. ***С*** |  | между которыми 40- 50см). ***О*** |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 13 | | | | | |
| **Подвижная игра (на внимание): «Цветные автомобили»** | | | | | |
| **II** | Учить бегать со сменой ведущего, перешагивать через рейки лестницы; упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, отбивать мяч о землю правой и левой рукой | Построение в шеренгу. ***З*** | Ходьба в разных направлениях. ***З***.  Бег со сменой ведущего. ***О*** | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой  20-25 см от пола). ***О*** | Прыжки с поворотом кругом. ***П*** | Ползание по горизонтальной и наклонной  доске. ***П*** | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 14 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом ): «Зайка серый умывается»** | | | | | |
| **III** | Учить прыгать через 2-3 предмета поочередно, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и  ладони; совершенствовать умение ходить между линиями; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при прыжке. | Размыкание и смыкание. ***З*** | Ходьба на пятках.  Непрерывный бег в  медленном темпе (в течение 1-1,5  минут). ***П*** | Ходьба между линиями. ***П*** | Прыжки через 2-3 предмета, поочередно через каждый. ***О*** | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. ***О*** | «Сбей кеглю» |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 15 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Лиса в курятнике»** *(зимний вариант)* | | | | | |
| **IV** | Формировать умение и навыки правильного  выполнения движений; упражнять в прыжках, | Построение в колонну по одному. ***С*** | Ходьба с приседанием. ***З***  Бег со сменой ведущего. ***П*** | Ходьба с приставлением  пятки одной ноги к носку | Прыжки поочередно  (через 4-5 линий, | - | Ловля мяча (на расстоянии 1,5 м). ***З*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | беге со сменой ведущего, ловля мяча; совершенствовать умения и навыки ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой. |  |  | другой. ***С*** | расстояние между которыми 40-  50 см). ***П*** |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 16 | | | | | |
| **Подвижная игра (с прыжками): «Пастух и стадо»** *(зимний вариант)* | | | | | |
| **ЯНВАРЬ (I и II каникулы)** | | | | | | | |
| **III** | Учить ползать змейкой, прыгать продвигаясь вперед, прокатывать мяч друг другу; упражнять в умении бегать со сменой ведущего. | Построение в шеренгу. ***З*** | Обычная ходьба. Бег со сменой  ведущего. П | - | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-  3 м). ***О*** | Ползание змейкой. ***О*** | Прокатывание мяча друг другу между  предметами. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 17 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Снежки и ветер», «Попади в центр»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умение и навыки бегать на расстояние со средней скоростью , прыгать с высоты, ходить по гимн. скамейке ( с перешагиванием через предметы); упражнять в метании в горизонтальную цель; развивать глазомер. | Построение в колонну по три. ***П*** | Ходьба с высоким подниманием колен. ***З***  Бег на расстояние 40-  60 м со средней  скоростью. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке. ***П*** | Прыжки (с высоты 20-25 см). ***П*** | Игра «Пастух и стадо» | Метание в гориз. цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 18 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Котята и щенята», «Зимующие и перелетные птицы»** | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | Учить метать в вертикальную цель, ходить по наклонной  доске, бегать мелким и широким шагом; упражнять в умении  ползать змейкой, прыгать с продвижением вперед; формировать устойчивое  равновесие при ходьбе по наклонной доске. | Перестроение в колонну по  два. ***П*** | Ходьба вдоль границ зала. ***П*** Бег мелким и широким шагом. ***О*** | Ходьба по наклонной  доске вверх и вниз. ***О*** | Прыжки с передвижением вперед. ***П*** | Ползание змейкой. ***П*** | Метание в вертикальную цель. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 19 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Найди где спрятано»** | | | | | |
| **II** | Учить подлезать под веревку, прыгать – ноги вместе, ноги врозь; упражнять в умении отбивать мяч о землю, бегать на расстояние со средней скоростью. | Построение в колонну по одному. ***З*** | Обычная ходьба. Бег со средней скоростью. ***П*** | - | Прыжки ноги вместе, ноги врозь. ***О*** | Подлезание под веревку правым и левым боком вперед. ***О*** | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 20 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Пятнашки на санках»** | | | | | |
| **III** | Учить бегать на расстояние, ходить с изменением направления, ползать на четвереньках на расстояние; упражнять в умении строиться в колонну по три; развивать координацию  движений. | Построение в колонну по три. ***П*** | Ходьба с изменением направления.  Челночный бег. ***О*** | Ходьба с мешочком на голове. ***П*** | Прыжки на одной ноге поочередно. ***П*** | Ползание на четвереньках по прямой. ***О*** | Игра «Сбей кеглю» |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 21 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Снежная баба»** | | | | | |
| **IV** | Упражнять в умении ходить по наклонной  доске, бегать широким и мелким шагом, метать в вертикальную цель; | Построение в круг. ***П*** | Ходьба с высоким подниманием колена. ***С***  Бег мелким и | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. ***П*** | Прыжки с поворотом кругом. ***П*** | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.  ***П*** | Метание в вертикальную цель. ***П*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | развивать равновесие при ходьбе по наклонной  доске. |  | широким шагом. ***П*** |  |  |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 22 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Найди и промолчи»** | | | | | |
| **МАРТ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ходить на наружных сторонах стоп, прыгать со скакалкой; упражнять детей в умении подлезать под верёвку, прокатывать мяч друг другу между  предметами. | Построение в колонну по  два. ***П*** | Ходьба на наружных сторонах стоп. ***О***  Бег на носочках. ***П*** | - | Прыжки с короткой скакалкой. ***О*** | Подлезание под веревку, правым и левым боком. ***П*** | Прокатывание мяча друг другу между  предметами. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 21 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Прятки»** | | | | | |
| **II** | Учить лазать по гимн. стенке; закреплять умения ходить по наклонной доске вверх и вниз, прыгать с высоты; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по  наклонной доске. | Построение в колонну по три. ***П*** | Обычная ходьба. Бег змейкой. ***З*** | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. ***П*** | Прыжки с высоты. ***П*** | Лазанье по гимнастической стенке. ***О*** | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. ***З*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 22 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бросанием и ловлей): «Подбрось-поймай»** | | | | | |
| **III** | Учить поворотом направо, налево, кругом, перешагиванию через набивные мячи;  упражнять в умении  бегать мелким и широким шагом; развивать равновесие. | Повороты , направо, налево. ***О*** | Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом. ***П*** | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). ***О*** | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. ***З*** | - | Перебрасывание мяча через препятствия ( с расстояния 2 м). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 23 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Подвижная игра (с ползанием и лазаньем): «Полярная сова»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, беге со сменой ведущего, прыжках со скакалкой; развивать ловкость. | Равнение по ориентирам. ***З*** | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. ***П*** | Ходьба по гимн. скамейке. ***П*** | Прыжки с короткой скакалкой. ***П*** | Ползание змейкой. ***С*** | «Подбрось - поймай» |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 24 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Рыбки»** | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ползать по гимнастической скамейкой, подтягиваясь руками, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье. | Размыкание и смыкание. ***С*** | Ходьба в колонне по одному.  Челночный бег (3/1). ***П*** | Перешагивание через набивные мячи положенных на расстояние друг  от друга. | Прыжки (через 2-3 предмета  высотой 5-10 см, поочередно через каждый). ***П*** | Ползание по гимн. скамейке с  подтягиванием руками. ***О*** | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 25 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Барашек»** | | | | | |
| **II** | Учить ходить приставным шагом в сторону, перешагивать через предметы с разными положениями  рук; упражнять в умении лазать по гимн. стенке, метать в вертикальную цель; развивать равновесие и глазомер. | Построение в колонну по  два. ***С*** | Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). ***О*** Бег с одного  угла площадки на другой. ***П*** | Перешагивание через предметы с разным положением рук. ***О*** | Прыжки с поворотом кругом. ***С*** | Лазанье по гимнастической стенке. ***П*** | Метание в вертикальную цель. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 26 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Подвижная игра (с метанием): «Кто бросит дальше мешочек»** | | | | | |
| **III** | Учить бегать на расстояние 20 м; упражнять в умении  перебрасывать мяч через препятствия, ходить по веревке, прыгать на одной ноге; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по веревке. | Перестроение в колонну по три. ***П*** | Ходьба вдоль границ зала. ***П*** Бег на расстоянии 20 м(5,5-6  секунд). ***О*** | Ходьба по веревке. ***П*** | Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно). ***С*** | Ползание по гимн. скамейке на животе. ***П*** | Перебрасывание мяча через препятствия. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 27 | | | | | |
| **игра (с бегом): «Сбей булаву»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении ползать по гимн. скамейке, подтягиваясь руками. | Повороты направо, налево, кругом. ***П*** | Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением  темпа. ***С*** | Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку  другой. ***П*** | Прыжки **.**  через линии***. П*** | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием  руками. ***П*** | Перебрасывание мяча через препятствия. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 28 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Пчелки и ласточки»** | | | | | |
| **МАЙ** | | | | | | | |
| **I** | Упражнять в умении бегать на расстояние, ходить приставным  шагом, прыгать в длину с места, прокатывать мяч  друг другу; развивать ловкость, глазомер. | Построение в колонну по  два. ***С*** | Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево) Бег на расстояние 20м  (5,5-6 сек). ***П*** | Перешагивание через набивные мячи, положенные на расстояние друг от друга. ***З*** | Прыжки в  длину с места (не менее 70 см). ***С*** | Пролезание в обруч. ***П*** | Прокатывание обручей друг другу. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 29 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Подвижная игра (с бегом): «капуста»** | | | | | |
| **II** | Закреплять умения ходить на пятках, ловить | Равнение по ориентирам. ***С*** | Ходьба на пятках. ***З*** | Перешагивание через рейки | Прыжки с короткой | Ползание на четвереньках с | Ловля мяча, брошенного |
|  | мяч, ползать на |  | Бег в колонне | лестницы. ***П*** | скакалкой. ***П*** | опорой на | воспитателем***. П*** |
|  | четвереньках; развивать |  | по одному. ***С*** |  |  | стопы и ладони. |  |
|  | координацию движений. |  |  |  |  | ***С*** |  |
|  |  | **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 30 | | | | | |
|  |  | **Подвижная игра: «мяч через сетку»** | | | | | |
| **III** | Совершенствовать умения и навыки | Построение в колонну по | Ходьба в разных | - | Прыжки с поворотом | Ползание между | Отбивание мяча о землю правой |
|  | строиться в колонну по | три. ***С*** | направлениях. |  | кругом. ***З*** | предметами. ***С*** | и левой рукой. ***З*** |
|  | три, ходить в разных |  | Бег со сменой |  |  |  |  |
|  | направлениях, ползать |  | ведущего. ***С*** |  |  |  |  |
|  | между предметами; | **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 31 | | | | | |
|  | развивать ловкость, |  | | | | | |
|  | глазомер. |  | | | | | |
|  |  | **Подвижная игра: «картошка»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного | Построение в колонну по | Ходьба приставном | Ходьба с мешочком на | Игра «Лиса в курятнике» | «Котята и щенята» | «Сбей кеглю» |
|  | выполнения движений; | два. ***С*** | шагом в | голове. ***С*** |  |  |  |
|  | совершенствовать умения |  | сторону |  |  |  |  |
|  | ходить с мешочком на |  | (направо и |  |  |  |  |
|  | голове, строиться в |  | налево). |  |  |  |  |
|  | колонну по два, бегать с |  | Бег с одного |  |  |  |  |
|  | одного угла площадки на |  | угла площадки |  |  |  |  |
|  | другой. |  | на другой***. С*** |  |  |  |  |
|  |  | **Общеразвивающие упражнения (без предметов):** комплекс № 32 | | | | | |
|  |  | **Подвижная игра (с бегом): «картошка», «необычные жмурки»** | | | | | |

# Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год на улице – 1 раз, продолжительность 25 мин.

Всего 34 в год НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводиться два раза в год

* 1- 14 сентября
* 27 мая – 1 июня

### Воспитательно – образовательные задачи в старшей группе

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает ОВД, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводиться 3 физкультурных занятия в неделю, продолжительностью 30 минут. Одно из организуется на прогулке.

**К концу шестого года дети могут:**

* Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.
* Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Лазать по гимн.стенке (высота 2.5 м) с изменением темпа.
* Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега ( не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
* Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 33-34 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
* Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо , налево, кругом.
* Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
* Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
* Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
* Кататься на самокате.
* Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
* Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умения варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Не- деля | Задачи | Основные виды движения | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ходить перекатом с пятки на носок, ползать на четвереньках, толкая головой мяч; упражнять в ходьбе по наклонной  доске, бросании и ловле мяча; совершенствовать умения и навыки бегать на носочках, строиться в круг; развивать  координацию движений. | Построение в круг. ***С*** | Ходьба перекатом с  пятки на носок.  ***О***  Бег на носочках. ***С*** | Ходьба по наклонной  доске вверх и вниз. ***П*** | Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. ***П*** | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча.  ***О*** | Бросание мяча о землю и ловля его. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 1 | | | | | |
| **Подвижная игра «Мы веселые ребята»** | | | | | |
| **II** | Учить ходить по узенькой рейке, прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; упражнять в умении  бегать с высоким подниманием колена, ползать на четвереньках змейкой; способствовать развитию чувства  равновесия и координации движений. | Построение в шеренгу***. П*** | Ходьба на наружных сторонах стоп. ***П***  Бег с высоким подниманием  колена. ***П*** | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). ***О*** | Прыжки на  двух ногах на месте (по 30-  40 прыжков, 2-  3 раза) в чередовании с  ходьбой. ***О*** | Ползание на четвереньках змейкой. ***П*** | Игра «Сбей мяч» |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 2 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Медведь и пчелы»** | | | | | |
| **III** | Учить ловить мяч двумя руками, ползать между предметами в  чередовании с ходьбой; совершенствовать навыки | Повороты: направо, налево, кругом. ***П*** | Обычная ходьба. Бег парами. ***П*** | Ходьба по  ребристой доске.  ***С*** | Прыжки с короткой скакалкой. ***П*** | Ползание между  предметами в чередовании с ходьбой. ***О*** | Ловля мяча  двумя руками (не менее 10 раз подряд). ***О*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | в ходьбе по ребристой доске, развивать равновесие. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 3 | | | | | |
| **Подвижная игра «Ловишки»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять детей в ползании на четвереньках, ходьбе перекатом,  перебрасывании  предметов через препятствия. | Построение в колонну по одному***. П*** | Ходьба перекатом с пятки на носок. ***П***  Бег змейкой. ***С*** | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). ***П*** | Прыжки с продвижением вперед. (расстояние 2-  3 м). ***П*** | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. ***П*** | Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2 м). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 4 | | | | | |
| **Подвижная игра «Встречные перебежки»** | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить бегать в  медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи;  упражнять в умении ловить мяч двумя руками, прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой. | Построение в колонну по  два. ***П*** | Ходьба на пятках. ***П***  Непрерывный бег в  медленном темпе (1,5-2 мин). ***О*** | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. ***О*** | Прыжки на  двух ногах на месте (30-40  прыжков 2-3 раза) в  чередовании с ходьбой. ***П*** | Ползание на животе с  подтягиванием руками. ***П*** | Ловить мяч  двумя руками (не менее 10 раз подряд). ***П*** |
|  |  | **Общеразвивающие упражнения (без предметов):** комплекс № 5 | | | | | |
| **Подвижная игра «удочка»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II** | Учить ходить на носочках, руки за голову, прокатывать набивные мячи; упражнять в умении ползать между предметами, строиться в колонну по трое. | Построение в колонну по трое. ***П*** | Ходьба на носочках (руки за головой). О Бег с высоким подниманием колена***. П*** | Кружение парами, держась за руки. ***П*** | «Удочка» | Ползание между  предметами в чередовании с ходьбой. ***П*** | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 6 | | | | | |
| **Подвижная игра «медведь и пчелы»** | | | | | |
| **III** | Учить бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, ходить по гимнастической скамейке с приседанием, ползать, опираясь на предплечья и колени; упражнять в метании предметов на дальность; совершенствовать умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед. | Построение в колонну по одному. ***З*** | Ходьба на пятках. ***З*** Бег по наклонной  доске вверх и вниз на  носочках. ***О*** | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. ***О*** | Прыжки на двух ногах с  продвижением вперед (на расстояние 3-4 м) ***С*** | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на  предплечья и колени. ***О*** | Метание предметов на дальность в  горизонтальную цепь***. П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 7 | | | | | |
| **Подвижная игра «Ловишки»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении  бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке через препятствия, прокатывать мячи весом в 1 кг; развивать координацию движений, равновесие. | Повороты: направо, налево, кругом. ***П*** | Ходьба по прямой. ***З*** Непрерывный бег в  медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. ***П*** | «С кочки на кочку» | Ползание под  дугу (высота 50 см) правым и левым боком. ***П*** | Прокатывание набивных  мячей. (вес 1 кг). ***П*** |
|  | **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 8 | | | | | |
| **Подвижная игра «встречные перебежки»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на  середине; развивать координацию движений. | Размыкание, смыкание. ***С*** | Ходьба на носочках, руки за головой. ***П*** Бег с одного края площадки  на другой. ***З*** | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. ***П*** | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). ***О*** | Ползание по гимнастической скамеке с опорой на  предплечья и колени. ***П*** | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние  5-6 м). ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 9 | | | | | |
| **Подвижная игра «затейники»** | | | | | |
| **II** | Учить перелазать через несколько предметов подряд, метать предметы на дальность; закреплять умения бегать по наклонной доске на носочках; развивать равновесию | Построение в колонну. ***С*** | Обычная ходьба. Бег по наклонной  доске вверх и вниз, на носочках. ***З*** | - | Прыжки на двух ногах с  продвижением вперед (на расстоянии 3-4  м). ***П*** | Перелезание через несколько предметов подряд. ***О*** | Метание предметов на дальность (не  менее 5-9 м). ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой):** комплекс № 10 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «хитрая лиса»** | | | | | |
| **III** | Учить бегать боком приставным шагом, ходить по гимнастической скамейке на носочках; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, лазать между  препятствиями; развивать координацию движений. | Перестроение в колонну по три. ***П*** | Ходьба вдоль границ зала. ***З*** Бег боком приставным шагом. ***О*** | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. ***О*** | Игра «Не оставайся на полу» | Ползание между  препятствиями в чередовании с ходьбой. ***П*** | Ловля мяча  двумя руками (Не менее 10 раз). ***П*** |
|  |  | **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 11 | | | | | |
| **Подвижная игра «охотники и зайцы»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках, отбивании мяча о землю; закреплять навыки в ходьбе по рейке. | Построение в круг. ***С*** | Ходьба на наружных сторонах стоп. ***П***  Бег  врассыпную. ***С*** | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). ***З*** | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). ***П*** | Игра «Кто скорее  доберётся до флажка» | Отбивания мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстоянии 5-6 м). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 12 | | | | | |
| **Подвижная игра «снежная баба»** | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне – на вытянутые руки,  бросать мяч вверх и ловить его с хлопками; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках. | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. ***О*** | Ходьба приставным шагом направо и налево. ***О*** Бег боком  приставным шагом. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке на носках. ***П*** | Прыжки разными способами  (ноги скрестно, ноги врозь). ***О*** | Перелезание через несколько предметов подряд. ***П*** | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 13 | | | | | |
| **Подвижная игра «караси и щука»** | | | | | |
| **II** | Учить ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в  длину с места; закреплять навыки ходить на пятках; совершенствовать умения перестраиваться в колонну по три. | Перестроение в колонну о три. ***С*** | Ходьба в колонне по двое. ***О*** Бег в  чередовании с ходьбой. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием  и собиранием предметов. ***О*** | Прыжки в  длину с места (не менее 80 см). ***О*** | Пролезание в обруч разными способами. ***О*** | «Охотники и зайцы» |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 14 | | | | | |
| **Подвижная игра «перебежки»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить по наклонной доске на | Равнение в затылок. ***О*** | Ходьба на наружных | Ходьба по наклонной доске | Прыжки на мягкое | Ползание на четвереньках | Прокатывание набивных мячей |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | носках, равняться в затылок; упражнять в прыжках на мягкое покрытие; закреплять умение ползать на четвереньках, толкая головой мяч. |  | сторонах стопы. ***З***  Бег с высоким подниманием колена. ***П*** | на носках. ***О*** | покрытие (высотой 20 см). ***П*** | (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. ***П*** | (вес 1 кг). ***З*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 15 | | | | | |
| **Подвижная игра «уголки»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках различными способами, ходьбе в колонне по двое, бросании мяча вверх и ловле его с хлопками; совершенствовать умения ходить по наклонной  доске вверх и вниз. | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. ***П*** | Ходьба в колонне по двое. ***П*** Бег  врассыпную. ***С*** | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. ***С*** | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги  врозь). ***П*** | Игра «Медведь и пчелы» | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 16 | | | | | |
| **Подвижная игра «снежная карусель»** | | | | | |
| **ЯНВАРЬ (I и II каникулы)** | | | | | | | |
| **III** | Учить прыгать через скакалку, размыкаться на вытянутые руки в стороны, лазить по гимнастической стенке разными способами, отбивать резиновый мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать равновесие. | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. ***О*** | Ходьба приставным шагом вправо и влево.  Непрерывный бег в течении (1,5-2 м) в  медленном темпе. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. ***П*** | Прыжки через короткую скакалку. ***О*** | Лазание по гимнастической стенке разными способами: ***О*** | Отбивание резинового мяча (одной рукой,  двумя руками):  ***О***  Игра «Брось- отбей-поймай  »(резиновые мячи) ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 17 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | | | | |
| **Подвижная игра «мороз-красный нос», «снежная баба»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в  перебрасывании мяча из одной руки в другую, попадании мяча в  баскетбольную корзину, ходьбе в колонне по трое, прыжках с высоты в обозначенное место. | Перестроение в круг. ***С*** | Ходьба в колонне по трое.  Бег  врассыпную. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине***. П*** | Прыжки в обозначенное место. ***П*** | «Пожарные на учениях» (лазание по гимнастической стенке с  предметом в руке и  бросанием его в баскетбольную корзину) | Перебрасывание резинового мяча из одной руки в другую. ***П***  Забивание мяча в  баскетбольную корзину: ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 18 | | | | | |
| **Подвижная игра «затейники», «бездомный заяц»** | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, прыгать в длину с  разбега; упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по  гимнастической стенке с изменением темпа. | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. ***П*** | Ходьба приставным шагом вправо и влево.  Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-  120 м, 2-3  раза). ***П*** | Ходьба по наклонной доске боком  (приставным шагом) с мешочком на голове. ***П*** | Прыжки в  длину с разбега (примерно 100 см). ***О*** | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. ***П*** | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 19 | | | | | |
| **Подвижная игра «парный бег»** | | | | | |
| **II** | Учить ходить вдоль стен зала с поворотом, перелезать с одного | Перестроение в три колонны. ***П*** | Ходьба вдоль стен зла с поворотом. ***О*** | - | Прыжки на 2 ногах на месте (по 30-40 | Перелезание с одного пролета на другой. ***О*** | «Попади в  баскетбольную корзину» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пролета гимнастической стенки на другой;  упражнять в прыжках на двух ногах в чередовании с ходьбой, в метании предметов; развивать ловкость, глазомер. |  | Челночный бег (3 раза по 10 м). ***О*** |  | прыжков 2-3 раза) в  чередовании с ходьбой. ***П*** |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 20 | | | | | |
| **Подвижная игра «стайка»** | | | | | |
| **III** | Учить прыгать в высоту с места прямо и боком, поворотам кругом переступанием;  упражнять в метании предметов на дальность, ползать через несколько предметов подряд. | Повороты кругом с переступанием. ***О*** | Обычная ходьба.  Бег в среднем темпе. ***З*** | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. ***П*** | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см). ***О*** | Ползание через несколько  предметов подряд. ***П*** | Метание предметов на дальность (не  менее 5-9 м). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 21 | | | | | |
| **Подвижная игра : «не оставайся на полу»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в  перебрасывании мяча друг другу из разных исходных положений, прыжках в длину с разбега;  совершенствовать навыки и умения ходить по наклонной доске. | Повороты направо, налево, кругом. ***П*** | Ходьба на пятках. ***С***  Бег в колонне по двое. ***П*** | Ходьба по наклонной доске на носочках. ***С*** | Прыжки в длину с разбега  (примерно 100 см). ***П*** | Перелезание с одного пролета на другой. ***П*** | Перебрасывание друг другу из разных  исходных положений и построений. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 22 | | | | | |
| **Подвижная игра «попади в обруч”** | | | | | |
| **МАРТ** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча, пролезать между рейками;  упражнять в прыжках через скакалку,  перебрасывании мяча из одной руки в другую. | Повороты кругом с переступанием. ***П*** | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. ***П*** Челночный  бег. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой  мяча двумя руками. ***О*** | Прыжки через короткую скакалку. ***П*** | Ползание  между рейками.  ***О*** | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 23 | | | | | |
| **Подвижная игра «кто скорее доберется до флажка»** | | | | | |
| **II** | Учить ходить, выполняя различные задания воспитателя, метать предметы с расстояния; упражнять в ходьбе по  гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов, лазать по лестнице с изменением темпа | Равнение в затылок. ***П*** | Ходьба с выполнением различных заданий. ***О*** Бег на носочках. ***С*** | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов***. П*** | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно через каждый , высота 15-20  см. ***П*** | Лазанье по гимн. стенке с изменением темпа. ***П*** | Метание предметов в цель с  расстояния 3-4 м |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 24 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Бусики»** | | | | | |
| **III** | Учить бегать на скорость, перебрасывать мяч с отскоком от земли; упражнять в прыжках разными способами; совершенствовать умение ходить на носочках, руки за голову. | Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. ***П*** | Ходьба на носочках (руки за голову). С Бег на скорость (20 м,  примерно за 5-  5,5 сек). ***О*** | Кружение парами держась за руки. ***З*** | Прыжки разными способами. ***П*** | Пролезание в обруч разными способами. ***П*** | Перебрасывание мяча с отскоком от земли. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 25 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Подвижная игр «ручейки и озера»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении пролезать между рейками, ходить с прокатыванием перед собой мяча, совершенствовать умение ходить вдоль стен зала с  поворотом. | Повороты кругом с переступанием. ***П*** | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. С Челночный  бег. ***П*** | Ходьба по гимн. скамейке с прокатыванием перед собой  мяча двумя руками. ***П*** | Игра «Кто лучше прыгает?» | Ползание  между рейками.  ***П*** | Игра «Мяч водящему» |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 26 | | | | | |
| **Подвижная игра «с кочки на кочку»** | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой; совершенствовать умение ходить по наклонной  доске боком с мешочком  на голове, развивать равновесие. | Перестроение в три колонны.  ***П*** | Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. ***С*** | Ходьба по наклонной  доске боком (с мешочком на голове). ***С*** | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.  ***О*** | Перелезание с одного пролета на другой. ***П*** | Метание предметов в цель (центр мишени). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 27 | | | | | |
| **Подвижная игра «стайки»** | | | | | |
| **II** | Учить бегать на скорость; упражнять в умении прыгать в длину с  разбега, отбивать мяч о землю; совершенствовать умения и навыки в  ходьбе по гимнастической скамейке | Построение в круг. ***С*** | Ходьба с выполнением различных заданий. (30 м  примерно 7,5 –  8,5 сек). ***О*** | Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посредине). ***С*** | Прыжки в длину с разбега  (примерно 100 см). ***П*** | Игра «Медведь и пчелы» | Отбивание мяча о землю ( с продвижением вперед на расстояние 5-6 м ). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 28 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с приседанием посредине. | **Подвижная игра «летчики»** | | | | | |
| **III** | Учить поворотам кругом (прыжком); упражнять в умении ползать на четвереньках, толкая головой мяч; совершенствовать умения бегать по наклонной  доске на носочках, прыгать в длину с места. | Повороты кругом (прыжком). ***О*** | Ходьба от одного края зала до  другого. Бег по наклонной  доске вверх и  вниз на носочках. ***С*** | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5 – 3 см). ***С*** | Прыжки в  длину с места (не менее 80 см). ***С*** | Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3 – 4 м) с толканием головой мяча). ***П*** | Бросание мяча о землю и ловля  двумя руками (не менее 10 раз подряд). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 29 | | | | | |
| **Подвижная игра «сделай фигуру»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в беге на скорость, метании предметов в центр мишени;  совершенствовать умения и навыки прыгать на  мягкое покрытие, ходить по наклонной доске. | Повороты кругом с переступанием. ***С*** | Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м  примерно 7,5 –  8,5 сек). ***П*** | Ходьба по наклонной доске. ***С*** | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). ***С*** | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на  предплечья и колени. ***С*** | Метание предметов в цель (центр мишени). ***С*** |
| **Общеразвивающие упражнения::** комплекс № 30 | | | | | |
| **Подвижная игра «брось флажок»** | | | | | |
| **МАЙ** | | | | | | | |
| **I** | Учить бегать с  препятствиями, прыгать через длинную скакалку; упражнять в умении  бросать и ловить с хлопком мяч; совершенствовать умение | Построение в колонну по одному. ***С*** | Ходьба в колонне по двое. Бег с  препятствиями.  ***О*** | - | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и  качающуюся).  ***О*** | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. ***С*** | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. ***П*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | строиться в колонну по одному. | **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 31 | | | | | |
| **Подвижная игра «пожарные на учении»** | | | | | |
| **II** | Учить бегать мелким и широким шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать  мяч различными способами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. | Перестроение в колонну по  два. ***С*** | Ходьба с высоким подниманием бедра. ***С***  Бег мелким и широким шагом. ***О*** | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. ***П*** | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. ***П*** | Игра  «Пожарные на учениях» | Перебрасывание мяча  различными способами. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 32 | | | | | |
| **Подвижная игра «дорожка препятствий»** | | | | | |
| **III** | Упражнять в умении ползать на четвереньках через несколько  предметов подряд, совершенствовать умения и навыки ходить по наклонной доске боком. | Равнение в затылок. ***С*** | Ходьба с перекатом с пятки на носок.  Челночный бег (3/10 м). ***С*** | Ходьба по наклонной доске боком. ***С*** | - | Перелезание через несколько предметов подряд. ***П*** | Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 33 | | | | | |
| **Подвижная игра «бездомный заяц»** | | | | | |
| **IV** | Формировать навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках через скакалку, беге мелким и широким шагом, перебрасывании мяча различными способами. | Перестроение в колонну по три. ***С*** | Ходьба на наружных сторонах стоп. ***С***  Бег мелким и широким шагом***. П*** | Кружение парами, держась за руки. ***С*** | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и  качающуюся).  ***П*** | Игра «Кто скорее  доберется до флажка?» | Перебрасывание мяча  различными способами. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 34 | | | | | |
| **Подвижная игра «классы»** | | | | | |

# Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин.

Всего 34 в год НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводиться два раза в год

* 1- 14 сентября
* 27 мая – 1 июня

### Воспитательно – образовательные задачи в подготовительной группе

Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

На 7 году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по

физ.воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят и трех частей: водной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

**К концу года дети могут:**

* + Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности
  + Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)
  + Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 м, с разбега 180 см; в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
  + Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исх. положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
  + Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй.
  + Выполнять ФУ из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку и по словесной инструкции.
  + Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
  + Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)
  + Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Не- деля | Задачи | Основные виды движения | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ползать на  животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами, прыгать на месте на двух ногах разными способами; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; развивать  ловкость. | Построение в колонну по одному. ***П*** | Ходьба на носках. Бег в колонне по одному. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. ***П*** | Прыжки разными  способами (по 30  прыжков, 3-4 раза в  чередовании с ходьбой). ***О*** | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием  ногами. ***О*** | Перекатывание мяча разными способами. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 1 | | | | | |
| **Подвижная игра ««Горелки»** | | | | | |
| **II** | Учить перестраиваться из одной шеренги в две, ходить с набивным мешочком на спине, рассчитываться на первый и второй, метать в движущуюся цель; упражнять в умении перебрасывать мячи разными способами, пролезать в  обруч разными способами. | Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. ***О*** | Ходьба с набивным  мешочком на спине. ***О***  Бег на носочках. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П | Прыжки разными способами (по  30 прыжков, 3-4 раза в  чередовании с ходьбой). ***О*** | Ползание на животе по  гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. ***О*** | Перекатывание мяча разными способами. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 2 | | | | | |
| **Подвижная игра «Будь внимателен дружок»** | | | | | |
| **III** | Учить перебрасывать | Построение в | Ходьба с | Ходить по | Прыжки через | Лазанье по | Перебрасывание |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяч через сетку, ходить по гимнастической скамейке приседая на одну ногу, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; закреплять умения ходить с разным положением рук, сохранять координацию  движений. | шеренгу***. С*** | разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена. ***П*** | гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением  другой махом вперед и сбоку скамейки. ***О*** | скакалку с вращением ее вперед и назад. ***П*** | гимнастической стенке с изменением темпа. ***П*** | мяча через сетку. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 3 | | | | | |
| **Подвижная игра ««Затейники»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках разным способом, в ползании на животе с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; развивать ловкость. | Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. ***П*** | Ходьба на  пятках, руки за головой. Бег врассыпную. ***П*** | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. ***П*** | Прыжки разными способами в чередовании с ходьбой. ***П*** | Ползание на животе по  гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. ***П*** | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 4 | | | | | |
| **Подвижная игра «Огуречик»** | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить подлезать под дугу несколькими способами подряд, ходить по узенькой  рейке боком, развивать равновесие; упражнять в умении бегать в разных направлениях;  развивать устойчивое | Перестроение в колонну по двое. ***З*** | Ходьба с набивным мешочком на спине.  Бег в разных направлениях.  ***П*** | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. ***О*** | Игра «Лягушки и цыплята» | Ползание под дугу несколькими способами подряд. ***О*** | Метание на  дальность левой и правой рукой. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 5 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | равновесие при ходьбе по рейке | **Подвижная игра «реченька»,**  **«море волнуется…»** | | | | | |
| **II** | Учить бегать, сильно сгибая ноги назад, прыгать с зажатым между ног мешочком с песком; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу,  перебрасывать мяч через сетку, развивать координацию  движений. | Перестроение в колонну по трое. ***П*** | Ходьба на наружных сторонах стопы. ***П***  Бег с сильным сгибанием ног назад. ***О*** | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением  другой махом вперед и сбоку скамейки. ***П*** | Прыжки с продвижением вперед (на 5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком. ***О*** | Игра «Ловля обезьян» | Перебрасывание мяча через сетку. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 6 | | | | | |
| **Подвижная игра «Грачи и автомобиль»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить приставным шагом вперед и назад, кружиться с закрытыми глазами, прыгать на одной ноге через веревку вперед и назад; развивать умения лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, развивать равновесие,  ловкость, координацию движения. | Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.  ***П*** | Ходьба приставным шагом вперед и назад. ***О***  Бег мелким и широким шагом. ***П*** | Кружение с закрытыми глазами. ***О*** | Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. ***О*** | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. ***П*** | «Кто назвал – тот и ловит» |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 7 | | | | | |
| **Подвижная игра «Кто быстрее соберет колосья?»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении ходить по узенькой  рейке прямо и боком, | Равнение в затылок. ***З*** | Ходьба с изменением направления. Бег со сменой  ведущего. ***П*** | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. ***П*** | Прыжки разными способами в чередовании с  ходьбой. ***П*** | Ползание под дугу несколькими способами  подряд. ***П*** | - |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 8 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подлезать под дугу несколькими способами, прыгать на двух ногах разными способами. |  | | | | | |
| **Подвижная игра «Цветные автомобили»** | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить перелезать с одного пролета на другой, ходить по гимнастической  скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы; закреплять умение строиться в колонну по одному; развивать  ловкость. | Построение в колонну по одному. ***З*** | Ходьба с изменением направления. Бег на носочках. ***С*** | Ходьба по гимн. скамейке с остановкой и перешагиванием. ***О*** | Прыжки с продвижением вперед (на 5-6 м) с зажатыми  между ног мешочком***. П*** | Перелезание с одного пролета на пролет (по  диагонали). ***О*** | «Кто самый меткий?» |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 9 | | | | | |
| **Подвижная игра «Золотые ворота»** | | | | | |
| **II** | Продолжать учить  бросать и ловить мяч  двумя руками, прыгать через набивные мячи, бегать в течении времени; развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад. | Повороты направо, налево, кругом. ***З*** | Ходьба приставным шагом вперед и назад. ***П*** Непрерывный бег. ***О*** | Кружение с закрытыми глазами. ***П*** | Прыжки (через 6-8 набивных мячей,  последовательно через каждый). ***О*** | «Перелет птиц» | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем большого диаметра):** комплекс № | | | | | |
| **Подвижная игра «У медведя во бору»** | | | | | |
| **III** | Учить ползать под гимн. скамейку несколькими способами подряд,  бегать с различными  заданиями, метать на дальность правой и | Размыкание и смыкание. ***С*** | Ходьба на носочках. ***С*** Бег с различные заданиями. ***О*** | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. ***П*** | Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад. ***П*** | Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота  30-50 см). ***П*** | Метание на  дальность (6-12) левой и правой рукой. ***П*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | левой рукой; развивать глазомер. | **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 10 | | | | | |
| **Подвижная игра «краски»** | | | | | |
| **IV** | Упражнять в умении бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками перелезать с одного пролета на другой, ходить по гимнастической скамейке с  перешагиванием через предметы; развивать координацию  движений, равновесие. | Перестроение в колонну по три. | Бег в  чередовании с ходьбой. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием.  ***П*** | Игра «Лягушка и цыплята» | Перелезать с одного пролета на пролет. ***П*** | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом):** комплекс № 11 | | | | | |
| **Подвижная игра ««Белый медведь»** | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить прыгать вверх из глубокого приседа, ходить по гимн. скамейке, ползать на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой. | Построение в шеренгу. ***С*** | Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног  назад. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом  кругом. ***О*** | Прыжки вверх из глубокого приседа. ***О*** | Игра «Кто скорее  доберется до флажка?» | Игра «Кто самый меткий» |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 12 | | | | | |
| **Подвижная игра «третий лишний»** | | | | | |
| **II** | Учить ползать на спине по гимн. скамейке; упражнять в метании на дальность правой и  левой рукой, развивать | Построение в колонну по  двое. ***С*** | Ходьба приставным шагом веред и назад. ***П***  Бег на | - | Прыжки через набивные мячи. ***П*** | Ползание на спине по гимнастической скамейке с  подтягиванием | Метание на  дальность левой и правой рукой. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | чувство равновесия, глазомер. |  | носочках. ***С*** |  |  | руками и отталкиванием ногами. ***О*** |  |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 13 | | | | | |
| **Подвижная игра «Будь внимателен дружок»** | | | | | |
| **III** | Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега, бросать и ловить мяч одной  рукой , перестраиваться из одного круга в несколько; упражнять в прыжках с разбега; совершенствовать умения ходить в колонне по одному. | Перестроение из одного круга в несколько. ***О*** | Ходьба в колонне по одному. ***С***  Бег с разными заданиями. ***П*** | Ходьба по гимн. скамейке с приседанием и  поворотом кругом. ***П*** | Прыжки на мягкое покрытие с разбега. ***О*** | Ползание под дугу несколькими  способами подряд. ***П*** | Бросание и ловля мяча одной рукой. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 14 | | | | | |
| **Подвижная игра ««Человек к человеку»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении ходить по гимн. скамейке, приседая на одну ногу; совершенствовать умение в  перебрасывании мяча различными способами подряд; развивать ловкость. | Размыкание и смыкание. ***С*** | Ходьба змейкой. Бег обычный. ***П*** | Ходьба по гимн. скамейке с приседанием на одной ноге и принесением  другой махом  вперед и сбоку скамейки. ***П*** | Прыжки на одной ноге через веревку и назад. ***П*** | Лазанье по гимнастической стенке и с изменением темпа. ***П*** | Перебрасывание мяча разными способами. ***С*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 15 | | | | | |
| **Подвижная игра ««Мороз»** | | | | | |
| **ЯНВАРЬ (I и II каникулы!!!)** | | | | | | | |
| **III** | Учить прыгать на одной ноге вправо , влево, бегать с мячом | Перестроение в колонну по четыре. ***О*** | Ходьба с высоким подниманием | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. | Прыжки на одной ноге через линию вправо и | Ползание по гимн. скамейке с | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | по доске, перестраиваться в колонну по четыре; упражнять в умении ползать на спине по гимнастической скамейке ; бросать и ловить мяч, развивать координацию  движения. |  | колена. ***С***  Бег с мячом по доске, в  чередовании с ходьбой***. О*** | ***П*** | влево. ***О*** | подтягиванием руками и отталкиванием ногами. ***П*** | руками. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 16 | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом): «Два Мороза», «Снежный ком»**. | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать с разбега, закреплять забивание мяча в баскетбольную корзину и в ведении мяча в ходьбе, , ходить приставным шагом вперед, назад. | Перестроение в колонну по одному. ***С*** | Ходьба приставным шагом вперёд, назад. ***П***  Бег со сменой ведущего. ***З*** | Ходьба по наклонной доке вверх, вниз на носочках. ***С*** | Прыжки на мягкое покрытие с разбега. ***П*** | Игра  «Пожарные на учениях» | Забивание мяча в  баскетбольную корзину (способом от груди). ***З,*** Отбивание мяча правой и левой рукой  поочередно на месте и в  движении. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 17 | | | | | |
| **Подвижная игра: "Сказки Пушкина»** | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить прыгать в длину с разбега, отбивать мяч в движении; упражнять в ходьбе по гимнастической  скамейке боком | Равнение в колонне. ***З*** | Ходьба на носочках. ***С*** Непрерывный  бег в течении 2- 3 минут***. П*** | Ходьба по гимнаст. скамейке боком приставным шагом. ***П*** | Прыжки в длину с разбега. ***О*** | Лазанье по гимн. стенке с использованием перекрестного и одноименного  движения рук и | Ведение мяча правой и левой рукой***, З*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | приставным шагом; развивать ловкость. |  |  |  |  | ног. ***П*** |  |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 18 | | | | | |
| **Подвижная игра «Грачи и автомобиль»** | | | | | |
| **II** | Учить бегать со средней скоростью;  упражнять в ходьбе по гимн. скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением  другой сбоку; развивать равновесие. | Перестроение в колонну по четыре. ***П*** | Ходьба широким и мелким шагом. ***С***  Бег со средней скоростью в черед. С ходьбой. ***О*** | Ходьба по гимн.скамйеке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперёд и сбоку  скамейки. ***С*** | Прыжки в длину с места. ***П*** | Подлезание под дугу разными способами подряд. ***З*** | Метание в цель из положения стоя на коленях. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 19 | | | | | |
| **Подвижная игра ««Перетягивание каната»** | | | | | |
| **III** | Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, перебрасывать набивные мячи,  размыкаться и  смыкаться приставным шагом. | Размыкание и смыкание приставным шагом. ***О*** | Ходьба на  пятках, руки за головой. ***С***  Бег с высоким подниманием колена. ***З*** | - | Подпрыгивание на двух ногах стоя на скамейке, продвигаясь вперед. | Лазанье по гимн.стенке с изменением темпа. ***З*** | Перебрасывание набивных  мячей. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 20 | | | | | |
| **Подвижная игра "Два Мороза"** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе по  гимнаст.скамейке | Перестроение из одного круга в несколько. ***П*** | Ходьба на наружных сторонах стоп. ***З***  Бег с мячом в | Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом. ***П*** | Прыжки разными способами в чередовании с  ходьбой. ***З*** | «Перелет птиц» | Отбивание мяча правой и левой рукой  поочередно на месте и в |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | боком приставным шагом, отбивании мяча в движении, прыгать разными способами. |  | чередовании с ходьбой. ***П*** |  |  |  | движении. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 21 | | | | | |
| **Подвижная игра:** Игры-эстафеты:  **«Меткий стрелок**  **«Разминировать поле»**  **«Переправа»** | | | | | |
| **МАРТ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ходить по гимн.скамейке, поднимая прямую ногу, и делать под ней хлопок, бегать со скакалкой, метать в цель из разных положений; развивать ловкость и глазомер. | Повороты направо, налево, кругом. ***З*** | Ходьба с разным положением рук. ***П***  Бег со скакалкой. ***О*** | Ходьба по гимн.скамйеке с подниманием прямой ноги и выполняя под ней хлопка. ***О*** | Прыжки через набивные мячи. ***З*** | Подлезание в обруч разными способами. ***С*** | Метание в цель из разных положений  (сидя, стоя, стоя на коленях). ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 22 | | | | | |
| **Подвижная игра «Бег шеренгами» (челночный бег)** | | | | | |
| **II** | Учить перебрасывать мячи друг другу на расстоянии; закреплять навыки и умения ползать на спине по гимн. скамейке,  подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. | Перестроение в колонну по три. ***З*** | Ходьба с высоким подниманием колена. ***С*** Непрерывный бег в течении  2-3 мин. ***П*** | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных  фигур). ***П*** | Прыжки на одной ноге через линию вправо, влево***. П*** | Ползание на спине по гимн.скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием  ногами. ***З*** | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 23 | | | | | |
| **Подвижная игра «Бусики»** | | | | | |
| **III** | Учить ходить в полуприседе, бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом; упражнять  в ходьбе с набивным | Расчет на первый-второй и перестроение из одной  шеренги в две. | Ходьба в полуприседе. ***О*** Бег со средней скоростью. ***П*** | Ходьба с набивным  мешочком на спине. ***П*** | Прыжки в длину с разбега***. П*** | - | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. ***О*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мешочком на спине, прыжках в длину с разбега со средней скоростью. | **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 24 | | | | | |
| **Подвижная игра «Море волнуется раз…»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по гимн.скамейке; развивать равновесие. | Размыкание и смыкание приставным шагом. ***П*** | Обычная ходьба. Бег с  выбрасыванием прямых ног вперед. ***П*** | Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка.  ***П*** | Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. ***П*** | Перелезание с одного пролета на пролет по  диагонали. ***З*** | Метание на дальность  правой и левой рукой. ***З*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 25 | | | | | |
| **Подвижная игра ««Охотники и звери»** | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | |
| **I** | Учить ходить по гимн.скамейке с перешагиванием через ленточку;  перебрасывать мяч друг другу, бегать на расстояние; развивать чувство устойчивого равновесия. | Перестроение в колонну по одному. ***П*** | Ходьба приставным шагом вперед и назад. ***П***  Челночный бег.  ***О*** | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. ***О*** | Прыжки вверх з глубокого приседа. ***З*** | - | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 26 | | | | | |
| **Подвижная игра ««Дети и петух»** | | | | | |
| **II** | Учить прыгать с разбега, бегать с  прыжком, закреплять навыки и умения в  ходьбе на наружных сторонах стопы. | Построение в шеренгу. ***С*** | Ходьба на наружных сторонах стоп. ***З***  Бег с прыжками. ***О*** | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. ***С*** | Прыжки с разбега. ***О*** | Подлезание под скакалкой несколькими способами подряд. ***З*** | Бросание и ловля мяча одной рукой. ***П*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 27 | | | | | |
| **Подвижная игра «Космонавты»** | | | | | |
| **III** | Учить ведению мяча в разных направлениях; совершенствовать умения и навыки в ходьбе с мешочком на голове, лазанье по гимнаст. стенке с изменением темпа. | Построение в круг. ***С*** | Ходьба с изменением направления. ***З*** Бег со сменой  ведущего. ***С*** | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. ***С*** | Прыжки на одной ноге через веревку и назад. ***З*** | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. ***С*** | Ведение мяча в разных направлениях. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 28 | | | | | |
| **Подвижная игра «Лохматый пес»** | | | | | |
| **IV** | Формировать правильные умения и навыки выполнения движений;  Упражнять в умении бросать мяч вверх с хлопком и поворотом, прыгать с разбега,  развивать координацию движения. | Перестроение в колонну по три. ***З*** | Ходьба на носочках. ***С***  Челночный бег.  ***П*** | Ходьба по гимн.скамейке с перешагиванием через ленточку.  ***П*** | Прыжки с разбега. ***П*** | Ползание на четвереньках по бревну. ***П*** | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 29 | | | | | |
| **Подвижная игра ««Яблоко»**  **»** | | | | | |
| **МАЙ** | | | | | | | |
| **I** | Учить прыгать через скакалку парами, метать в движущуюся цель; упражнять в умении ходить по гимн.скамейке с переступанием и поворотом кругом,  развивать равновесие, | Повороты, направо, налево, кругом. ***З*** | Ходьба широким и мелким шагом. ***С***  Бег на скорость: 30 м.  ***О*** | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. ***П*** | Прыжки через длинную  скакалку парами.  ***О*** | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием  ногами. ***С*** | Метание в  движущуюся цель. ***О*** |
| **Общеразвивающие упражнения :** комплекс № 30 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | координацию движений. | **Подвижная игра «Стоп»** | | | | | |
| **II** | Учить прыгать через большой обруч; упражнять в ходьбе с другими видами  движений; закреплять умение бегать в течение определенного времени. | Размыкание и смыкание приставным шагом. ***С*** | Ходьба с другими видами  движений. ***П*** Непрерывный бег. ***З*** | - | Прыжки через большой обруч. ***О*** | Подлезание в обруч разными способами. ***З*** | Отбивание мяча правой и левой рукой  поочередно на месте и в  движении. ***З*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 31 | | | | | |
| **Подвижная игра ««В армии служат разные войска»** | | | | | |
| **III** | Упражнять в  перебрасывании мяча друг другу, сидя ноги скрестно; закреплять навыки и умения в ходьбе по наклонной доске, лазанье по  гимн.стенке; развивать ловкость. | Расчет на первый и второй, перестроение из одно шеренги в две. ***З*** | Ходьба с  выбрасыванием прямых ног вперед.  Челночный бег.  ***З*** | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. ***С*** | Прыжки через длинную скакалку парами. ***П*** | Лазанье по гимн.стенке с использованием перекрестного и одноименного  движения рук и ног. ***З*** | Перебрасывание мяча друг другу из положения, сидя ноги скрестно. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 32 | | | | | |
| **Подвижная игра «Не попадись», «Мышеловка»** | | | | | |
| **IV** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении  прыгать через большой обруч, метать в | Перестроение в колонну по четыре. ***С*** | Ходьба в полуприседе. ***З*** Бег на скорость: 30 м.  ***П*** | Кружение с закрытыми глазами. ***З*** | Прыжки через большой обруч. ***П*** | Игра «Ловля обезьян» | Метание в  движущуюся цель. ***П*** |
| **Общеразвивающие упражнения:** комплекс № 33 | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | движущуюся цель; развивать координацию движения. |  |
| **Подвижная игра «Дорога, транспорт, пешеход, пассажир»** |

## Педагогическая диагностика «Физическое развитие»

**Дата проведения (сентябрь, апрель)**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ». 2 МЛАДШАЯ ГРУППА. ФГОС ДО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Фамилия, имя ребенка** | **ПОКАЗАТЕЛИ / ПРОЯВЛЕНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая культура** | | | | | | | | | | | | | **Здоровье** | | | |
| Ходит прямо, сохраняя заданное направление | Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей | Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при  перешагивании через предметы | Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу) | Ползает на четвереньках произвольным способом | Лазает по лесенке произвольным способом | Лазает по гимнастической стенке произвольным способом | Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами | Катит мяч в заданном направлении | Бросает мяч двумя руками от груди | Ударяет мячом об пол 2-3 раза и ловит | Бросает мяч вверх 2-3 раза и ловит | Метает предметы вдаль | Самостоятельно выполняет  доступные возрасту гигиенические процедуры | Сам (или после напоминания  взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды | Сам (или после напоминания  взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время | Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе  закаливания, необходимости |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

**Проявление: ** не сформирован;  находится в стадии формирования ;  сформирован

**Цель:**

* индивидуализации образования по физическому развитию (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории его развития);
* оптимизация работы с группой детей по физическому развитию.

**Методика:** при проведении педагогической диагностики были использованы низко формализованные методы: наблюдение (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на непосредственно организованной деятельности)

**Результаты диагностирования**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ». СРЕДНЯЯ ГРУППА. ФГОС ДО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Фамилия, имя ребенка** | **ПОКАЗАТЕЛИ / ПРОЯВЛЕНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая культура** | | | | | | | | | | **Здоровье** | | | | |
| Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям | Бег 30 м, (мин. и сек.) | Бег 90 м (мин. и сек.) | Прыжок в длину с места | Метает предметы разными способами | Отбивает мяч об землю двумя руками | Отбивает мяч об землю одной рукой | Уверенно бросает и ловит мяч | Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу | Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону | Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений | Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя | Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает роль при кашле, чихании | Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды | Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

**Проявление: ** не сформирован; находится в стадии формирования ;  сформирован

**Примечание:**

* + показатель "сформирован" означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.
  + показатель "находится в стадии формирования" означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.
  + показатель "не сформирован" означает, что показатель проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер
  + **Цель:** индивидуализации образования по физическому развитию (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории его развития);- оптимизация работы с группой детей по физическому развитию.

**Методика:** при проведении педагогической диагностики были использованы низко формализованные методы: наблюдение (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на непосредственно организованной деятельности)

**Результаты диагностирования**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ». СТАРШАЯ ГРУППА. ФГОС ДО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Фамилия, имя ребенка** | **ПОКАЗАТЕЛИ / ПРОЯВЛЕНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая культура** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** | | | | | |
| Владеет основными движениями в соответствии с возрастом | Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях | Проявляет желание участвовать в играх- соревнованиях и играх-эстафетах | Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп | Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа | Запрыгивает на предмет (высота 20 см) | Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см | Прыгает в длину с места (не менее 80 см) | Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см) | Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см) | Прыгает через короткую и длинную скакалку | Бег 30 м, (мин. и сек.) | Бег 90 м (мин. и сек.) | Подъём в сед за 30 сек | Метает предметы правой и левой рукой на расстояние  5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском | Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой | Отбивает мяч на месте не менее 10 раз | Ведет мяч на расстояние не менее 6 м | Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие | Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге | Выполняет повороты направо, налево, кругом | Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др. | Следит за правильной осанкой | Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, | Владеет элементарными навыками личной гигиены | Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи | Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, | Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой | Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма,  соблюдения режима дня |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

**Проявление: ** не сформирован; находится в стадии формирования ; сформирован

**Примечание:**

* + показатель "сформирован" означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.
  + показатель "находится в стадии формирования" означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.
  + показатель "не сформирован" означает, что показатель проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер

**Цель:**

* индивидуализации образования по физическому развитию (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории его развития);
* оптимизация работы с группой детей по физическому развитию.

**Методика:** при проведении педагогической диагностики были использованы низко формализованные методы: наблюдение (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на непосредственно организованной деятельности)

**Результаты диагностирования**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ». ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА. ФГОС ДО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Фамилия, имя ребенка** | **ПОКАЗАТЕЛИ / ПРОЯВЛЕНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая культура** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Формирование начальных представлений о**  **здоровом образе жизни** | | | |
| Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) | Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции | Участвует в играх с элементами спорта | Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см | Прыгает в длину с места не менее 100 см | Прыгает в длину с разбега до 180 см | Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см | Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами | Бег 30 м, (мин. и сек.) | Бег 90 м (мин. и сек.) | Подъём в сед за 30 сек | Бросает набивной мяч (1кг) вдаль | Бросает предметы в цель из разных положений | Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м | Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м | Метает предметы в движущуюся цель | Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения | Может следить за правильной осанкой | Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно) | Применяет культурно-гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.) | Сформированы представления о здоровом образе жизни |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

**Проявление: ** не сформирован;  находится в стадии формирования ;  сформирован

**Примечание:**

* + показатель "сформирован" означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.
  + показатель "находится в стадии формирования" означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.
  + показатель "не сформирован" означает, что показатель проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер

**Цель:**

* индивидуализации образования по физическому развитию (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории его развития);
* оптимизация работы с группой детей по физическому развитию.

**Методика:** при проведении педагогической диагностики были использованы низко формализованные методы: наблюдение (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на непосредственно организованной деятельности)

**Результаты диагностирования**

## Планирование событий, праздников, мероприятия

Событие – это форма совместной деятельности ребенка и взрослого, в которой активность взрослого приводит к приобретению ребенком собственного опыта переживания той или иной ценности. Для того чтобы стать значимой, каждая ценность воспитания должна быть понята, раскрыта и принята ребенком совместно с другими людьми в значимой для него общности. Этот процесс происходит стихийно, но для того, чтобы вести воспитательную работу, он должен быть направлен взрослым.

Воспитательное событие – это спроектированная взрослым образовательная ситуация. В каждом воспитательном событии педагог продумывает смысл реальных и возможных действий детей и смысл своих действий в контексте задач воспитания. Событием может быть не только организованное мероприятие, но и спонтанно возникшая ситуация, и любой режимный момент, традиции утренней встречи детей, индивидуальная беседа, общие дела, совместно реализуемые проекты и пр. Планируемые и подготовленные педагогом воспитательные события проектируются в соответствии с календарным планом воспитательной работы ДОО, группы, ситуацией развития конкретного ребенка.

Проектирование событий позволяет построить целостный годовой цикл воспитательной и методической работы на основе традиционных ценностей российского общества. Это поможет каждому педагогу создать тематический творческий проект в своей группе и спроектировать работу с группой в целом, с подгруппами детей, с каждым ребенком.

Для детей дошкольного возраста предлагаются разные профессиональные, международные праздники экологической направленности:

* «Всемирный день земли»,
* «Всемирный день воды»,
* «Международный день птиц»,
* «Международный день животных».

Международные праздники социальной направленности:

* «Всемирный день «спасибо»,
* «Всемирный день улыбок».

В МБДОУ Детский сад № 104 ежегодно проводится множество традиционных мероприятий. Несомненно, самая главная традиция детского сада – это проведение веселых, ярких и очень интересных праздников таких как: «Здравствуй Детский сад», «Золотая Осень», «Волшебный Новый год», «День защитника Отечества», «Международный женский день 8 Марта» и «Выпускной Бал».

Одним из условий развития благоприятного морально – психологического климата коллектива являются традиции, существующие в детском саду на протяжении нескольких лет:

* Зимние постройки
* Совместные субботники по благоустройству территории;
* Благотворительная ярмарка «Чудеса осени».

Кроме того, чтобы доставить детям радость, в детском саду организуются интересные тематические, познавательные, музыкальные, спортивные развлечения и досуги. Традиционными стали такие мероприятия: акция по профилактике дорожно – транспортного травматизма «Безопасное колесо», «Папа, мама, я - спортивная семья», «музыкальные гостиные в честь Дня Матери», фольклорные развлечения - «Ура, каникулы», «Колядки», «Широкая Масленица», «День Космонавтики» и «День защиты детей». Особое место среди традиций МБДОУ занимают мероприятия, посвященные победе в Великой Отечественной войне: «Марафон «Песни Победы», акция «Дети за мир на земле».

Социально-значимые акции: «Крышечки во благо», «Бум-Батл» и др. К участию в акциях привлекаются все участники образовательных отношений. Запланированные мероприятия на учебный год находят свое отражение в ежегодно составляемом календарном плане воспитательной работы.

Уклад жизни ДОУ:

* «Общее приветствие всех детей группы, участие детей в планировании собственной деятельности и жизнедеятельности группы»: установление в группе благоприятного микроклимата, развитие функции планирования, становление позиции субъекта деятельности;
* «Чествование именинника»: поздравление именинника: дарим подарок, водим хоровод и поем каравай, а еще дети высказывают свои пожелания, таким образом подчеркиваем значимость каждого ребенка в группе;
* «Минутки общения»: педагог имеет возможность уделить время ребенку, выслушать его, сыграть в игру, помочь в чем-то, тем самым создавая благоприятные условия для психологического комфорта ребенка, а так же формируя чувство значимости и доверия;
* «Гордость детского сада»: на стенде вывешиваются благодарности и сертификаты детей, тем самым отмечая их успехи в различных конкурсах, соревнованиях, олимпиадах;

**Примерный перечень традиционных праздников и событий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** | **Форма реализации** |
| Сентябрь | Праздник «День знаний», развлечения по ПДД | Развлечение, экскурсия «По дороге в школу», тематические беседы, викторины |
| Октябрь | Развлечения «Золотая осень», «Чудеса осени» (ярмарка) | Праздники, выставка детских рисунков и осенних даров |
| Ноябрь | Праздник «День народного единства», «День матери» | Тематический день, социально- педагогическая акция, выставки, мастер-классы |
| Декабрь | Праздничные утренники «Новогодняя сказка» | Праздники |
| Январь | Развлечения «Прощание с ёлкой» | Концерт из лучших номеров, подготовленных к новогодним праздникам, детская дискотека |
| Февраль | Музыкально-спортивный праздник «А ну-ка, мальчики! А ну-ка, папы!» | Развлечения, совместные спортивные развлечения с родителями, выставки рисунков |
| Март | Праздники «Международный женский день 8 марта», развлечения «Прощание с весной!», праздник «Масленица» | Утренники, выставки поделок, изготовленных совместно с мамами, рисунков |
| Апрель | Праздник смеха, развлечения «День здоровья» | Тематический день, спортивные развлечения, тематические беседы, выставки совместных творческих работ детей |
| Май | Мероприятия, посвященные Дню Победы, Выпускные балы | Литературно-музыкальная композиция, тематические беседы, просмотр видеопрезентаций о Великой Отечественной войне, выставка детских рисунков, социальная акция |
| Июнь | Развлечения «День защиты детей», «Здравствуй, лето!» | Музыкально – спортивный праздник, беседы о правах детей, конкурс рисунков на асфальте |

**План по взаимодействию специалистов и воспитателей МБДОУ Детский сад № 104**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема мероприятия** | **ФИО, должность** | **Отметка о выполнении** |
| **Сентябрь** | 1. Музыкально – спортивный праздник «День знаний»  2. Мультлекторий «Один дома»  3. Досуговая деятельность с ИКТ по ОБЖ «По дороге в школу»  4. Досуговая деятельность, мультлекторий «Азбука юного пешехода»  5. Заседание ППк (сентябрь)  6.Профилактическое мероприятие в рамках «Недели безопасности» | -Музыкальный руководитель  -Инструктор по физической культуре  -Социальный педагог  -Учителя-логопеды  - Педагоги - психологи |  |
| **Октябрь** | 1. Благотворительная ярмарка-выставка «Рождественская сказка»  2.Развлекательное мероприятие «Золотая осень»  3.Музыкально-спортивное развлечение «Осень в гости к нам пришла»  4.Мультлекторий по ОБЖ «Уроки осторожности у тетушки Совы» | -Музыкальный руководитель  -Инструктор по физической культуре  -Социальный педагог  -Учитель-логопед  -Педагоги - психологи |  |
| **Ноябрь** | 1.Развлечение с элементами ИКТ ( в рамках проектной деятельности) «Моя Родина – Архангельская область, город Архангельск»  2.Интеркативная экскурсия по городу Архангельску (памятные места города, безопасность на дороге)  3.Развлечения посвященные дню матери  4.Выставка «Мама-слово дорогое»  5. Праздник «День народного единства»  6. Всемирный день приветствий  7. Интегрированное занятие «Российский триколор»  8. Развлечение «Эколята – молодые защитники природы», в рамках всероссийского социально-образовательного проекта  9. Интерактивная игра «В стране дорожных знаков и правил» | -Музыкальный руководитель  -Инструктор по физической культуре  -Социальный педагог  -Учитель-логопед  -Педагоги - психологи |  |
| **Декабрь** | 1.Театрализованная деятельность «В гостях у сказки»  2. Развлечение «Зимние забавы» (игры, хороводы, катания на санях, постройки из снега)  3.Ярмарка-выставка «Новогодняя открытка»  4.Интегрированная деятельность «Идет зима, аукает»  5.Новогодние утренники «Новогодняя сказка»  6. «День подарков»  7. Тематические беседы по ОБЖ «Я потерялся», «Что такое терроризм», «Правила поведения на занятиях, развлечениях» | -Музыкальный руководитель  -Инструктор по физической культуре  -Социальный педагог  -Учитель-логопед  -Педагоги - психологи |  |
| **Январь** | 1.Развлекательные мероприятия в рамках акции «Прощание с ёлочкой»  2.Народный праздник «Рождественские колядки»  3. Спортивный праздник «Зимние игрища»  4. Международный «День «спасибо!»  5. Акция «Безопасные каникулы» | -Музыкальный руководитель  -Инструктор по физической культуре  -Социальный педагог  -Учитель-логопед  - Педагоги - психологи |  |
| **Февраль** | 1.Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества «А ну-ка, мальчики! А ну-ка, папы!» (совместно с родителями)  2.Тематическая выставка «Наши любимые защитники»  3. Заседание ППк  4.Развлечение «Эколята – юные защитники природы», в рамках природоохранного социально-образовательного проекта.  5. Неделя безопасности по ОБЖ, пожарной безопасности. | -Музыкальный руководитель  -Инструктор по физической культуре  -Социальный педагог  -Учитель-логопед  - Педагоги - психологи |  |
| **Март** | 1.Утренники, посвященные 8 марта «День 8 марта – праздник мам»  2.Развлечение «Народный праздник - Масленица», «проводы зимы»  3.Окружная неделя здоровья  4. Выставка плакатов «Самые активные и лучшие мамы нашего детского сада»  5. Конкурс рисунков по ПДД | -Музыкальный руководитель  -Инструктор по физической культуре  -Социальный педагог  -Учитель-логопед  - Педагоги - психологи |  |
| **Апрель** | 1. Театральная неделя  2.Интегрированная деятельность «Светлый праздник - Пасха»  3.Спортивно-музыкальное мероприятие «День здоровья»  4.Музыкально-спортивная деятельность «Космические эстафеты»  5. «Международный день танца»  6. Участие во всероссийском конкурсе по ПДД «Со светофоровой науке» | -Музыкальный руководитель  -Инструктор по физической культуре  -Социальный педагог  -Учитель-логопед  - Педагоги - психологи |  |
| **Май** | 1.Акция – призыв «Дети за мир!»  2.Фестиваль «Пусть всегда светит солнце»  3.Выпускные праздники «До свидания, детский сад!»  4. Заседание ППк  5. Развлечение «Эколята – юные защитники природы», в рамках природоохранного социально-образовательного проекта.  6. Развлечение по ОБЖ «Безопасное лето» | -Музыкальный руководитель  -Инструктор по физической культуре  -Социальный педагог  -Учитель-логопед  - Педагоги - психологи |  |

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений ( младшая группа от 3 от 4 лет)**

## Основные движения

**Ходьба**. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в

медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

## Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд»,

«Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## Средняя группа (от 4 до 5 лет) Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на

20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

## Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за го-лову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

## Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах: «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

## Подвижные игры

С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры: «У медведя во бору» и др.

## Старшая группа (от 5 до 6 лет) Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег**. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье**. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под-ряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не ме-нее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5– 9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

## Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах.«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

## Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное поло-жение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–

6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

## Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием: «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры: «Гори, гори ясно!» и др.

## Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье**. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую

скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через

каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

## Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кpyгy, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

## Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг

другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

## Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?»,

«Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры: «Гори, гори ясно!», лапта.

**3. Организационный раздел**

* 1. **Методическая литература**

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений.
2. Пензулаева Л.И.. Физическая культура в средней группе детского сада.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в старшей группе детского сада.
4. Музыка О.В. «Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой 6.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр

7. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет

8. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет

1. Журналы «Инструктор по физкультуре»

## Интернет - ресурсы

1. [ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/) — сайт «ФизкультУРА» создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.

2. [Дошколенок.ру—Физическое воспитание](http://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vospitanie.html) — сайтдляработниковдетскихсадовсодержитмногоинформацииидляинструкторовпо физкультуре.

3. [Каталог образовательных ресурсов](http://eor-np.ru/taxonomy/term/114) — Каталог образовательных ресурсов, посвященных физкультуре в дошкольном образовании

4. [Педагогический портал. Раздел дошкольное образование — физкультура](http://pedportal.net/nachalnye-klassy/fizkultura/) — На сайте представлены конспекты занятий, методические разработки, консультации для воспитателей по конкретным вопросам, примеры организации занятий с детьми от педагогов.

5. [Педсовет. Раздел дошкольное образование — физкультура](http://pedsovet.su/load/308) — Сайт построен на взаимопомощи педагогов, где выложены материалы, презентации, методические разработки и конспекты, необходимые для проведение физкультурно-оздоровительной деятельности.

6. [Журнал “Дошкольное образование” Раздел Физкультура и ОБЖ](https://sites.google.com/site/pedzurnal/fiz-ra) —Интернет-журнал педагогического мастерства, где представлены лучшие методические разработки, сценарии, конспекты занятий, презентации и другие материалы.

7. [Мой фотоальбом. Раздел Дошкольное образование. Физкультура и здоровьесбережение](http://moi-fotoalbom.ru/load/doshkolnoe_obrazovanie/doshkolnoe_obrazovanie_fizkultura_i_zdorovesberezhenie/44#.VgJfI9LtlHw) — >На сайте представлены презентации, интерактивные игры и занятия, картотеки и другие красочные материалы, созданные пользователями.

## 8. <https://zdeti.live/>

## Сайты образования:

1. [Министерство образования и науки Российской Федерации](http://www.mon.gov.ru/)

## 2. [Федеральное агентство по образованию Российской Федерации](http://www.ed.gov.ru/)

3. [Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки](http://www.obrnadzor.gov.ru/) 4.. [Издательский дом «Первое сентября»](http://1september.ru/)

## 5. [«Учительская газета»](http://www.ug.ru/)

6. [Профессиональное сообщество педагогов «Методисты».](http://metodisty.ru/) 7.[Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс».](http://www.openclass.ru/)

## Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

* трансформируемой;
* полифункциональной;
* вариативной;
* доступной;
* безопасной;
* здоровьесберегающей;
* эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во (шт.)** |
| 1 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 2 | Гантели детские | 20 |
| 3 | Доска гладкая с зацепами | 2 |
| 4 | Доска ребристая с поверхностью | 4 |
| 5 | Дорожка – балансир (лестница веревочная напольная) | 1 |
| 6 | Дуга большая | 3 |
| 7 | Дуга малая | 2 |
| 8 | Кегли (набор) | 2 |
| 9 | Кольцеброс (набор) | 2 |
| 10 | Кольцо плоское | 10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11 | Куб деревянный малый | 10 |
| 12 | Куб деревянный большой | 4 |
| 13 | Лента короткая | 40 |
| 14 | Лента длинная | 20 |
| 15 | Лестница веревочная | 2 |
| 16 | Лестница деревянная с зацепами | 1 |
| 17 | Мяч массажер | 4 |
| 18 | Мат большой | 1 |
| 19 | Мат малый | 1 |
| 20 | Мешочек с грузом малый | 20 |
| 21 | Мешочек с грузом большой | 20 |
| 22 | Мишень навесная | 2 |
| 23 | Мячи большие | 20 |
| 24 | Мячи средние | 20 |
| 25 | Мячи малые | 20 |
| 26 | Обруч малый | 20 |
| 27 | Обруч большой | 4-6 |
| 28 | Обруч плоский | 12 |
| 29 | Палка гимнастическая короткая | 20 |
| 30 | Палка гимнастическая длинная | 4 |
| 31 | Скакалка короткая | 20 |
| 32 | Скакалка длинная | 2 |
| 33 | Скамейка | 6 |
| 34 | Стенка гимнастическая деревянная | 4-6 пролетов |
| 35 | Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки | 6 |
| 36 | Шары-мячи прозрачные | 4 |
| 37 | Шнур плетеный короткий, длинный | 20  2 |
| 38 | Щит баскетбольный навесной с корзиной | 2 |
|  |  |  |