

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 компенсирующего вида
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
ГБДОУ детский сад № 43
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30 августа 2024 г. № 1

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 43
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30 августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

И. О. заведующего
ГБДОУ детский сад № 43
Приморского района
Санкт-Петербурга
Лебедева Н. В.
Приказ от 30 августа 2024 г. № 36-д

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для обучающихся групп
оздоровительной направленности
на 2024-2025 учебный год**

**Инструктор
по физической культуре:
Пузанова Н. С.**

Санкт-Петербург
2024

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.1.3	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей	7
1.1.3.1	Характеристика особенностей физического развития детей	7
1.1.3.2	Характеристика контингента воспитанников групп оздоровительной направленности	9
1.2	Планируемые результаты реализации рабочей программы	10
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	18
1.4	Цели и задачи физкультурно-оздоровительной работы	21
1.5	Цели и задачи летней оздоровительной работы	22
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	22
2.1	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	22
2.2	Календарно-тематическое планирование в группах оздоровительной направленности	37
2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	87
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	89
2.5	Организация воспитательного процесса	89
2.6	Организация коррекционно-развивающей работы	91
2.6.1	Содержание коррекционно-развивающей работы	91
2.6.2	Комплексное взаимодействие педагогов в системе коррекционно-развивающей работы с детьми	92
2.7	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	93
2.8	Система физкультурно-оздоровительной работы	95
2.9	Летняя оздоровительная работа	97
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	98
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	98
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	99
3.3	Учебно-методическое обеспечение рабочей программы	101
3.4	Организация жизнедеятельности воспитанников групп оздоровительной направленности	103
3.5	Организация образовательной деятельности	111
3.6	Организация физкультурно-оздоровительной работы	113
	Приложения	115

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре для обучающихся групп оздоровительной направленности на 2024-2025 учебный год (далее Рабочая программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 43 компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга. (утв. Педагогическим Советом ГБДОУ № 43, протокол № 1, от 29.08.2023 г.)

Рабочая программа является нормативно-управленческим документом, в соответствии с которым инструктор по физической культуре ГБДОУ № 43 организует и реализует образовательную деятельность обучающихся в возрасте от 2 до 7 лет в образовательной области «Физическое развитие». Рабочая программа направлена на реализацию обязательной части Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 43 и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Содержание основной части Рабочей программы соответствует ФГОС ДО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155, с измен. от 08.11.2022), Федеральной образовательной программе дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028).

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений разработана с учетом парциальной образовательной программы:

- Образовательная программа здоровьесозидания В.С. Коваленко «К здоровой семье через детский сад» для детей от 0 до 7 лет и их родителей, которая соответствует положениям ФГОС ДО, утверждена и рекомендована к реализации Экспертным научно-методическим Советом ГБОУ ДПО (ПК) специалистов «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования», 2014 г.
- УМК инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы», авторы: Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э. М., 2019.

Срок реализации рабочей программы: 1 год с 01.09.2024 по 31.08.2025 г.

Обучение детей ведется на государственном языке Российской Федерации (русском языке).

Автор программы: Пузанова Н. С.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель рабочей программы - разностороннее физическое развитие детей (с 2 до 7 лет) с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей.

Задачи рабочей программы

Приоритетные задачи программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- создание условий для равного доступа к образованию для детей с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных, гипоаллергенных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями здоровья и склонностями;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Программные задачи по образовательной области «Физическое развитие»:

Задачи образовательной деятельности в области физического развития с детьми 2-3 лет:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, 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.

Задачи образовательной деятельности в области физического развития с детьми 3-4 лет:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. 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.

Задачи образовательной деятельности в области физического развития с детьми 4-5 лет:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Задачи образовательной деятельности в области физического развития с детьми 5-6 лет:

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

Задачи образовательной деятельности в области физического развития с детьми 6-7 лет:

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

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

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

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей 5-6 лет, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество с семьёй;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию рабочей программы являются:

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей

1.1.3.1. Характеристика особенностей физического развития детей

Особенности физического развития

Дети от 2 до 3 лет

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Дети от 3 до 4 лет

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы выполнении однотипных движений.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше.

Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Дети от 4 до 5 лет

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать быстроту, силу, ловкость.

Дети от 5 до 6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

В старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр - баскетбола, футбола, хоккея и т.д.

Дети от 6 до 7 лет

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными, появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим телом крепче, пропорциональнее, развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается

способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

1.1.3.2. Характеристика контингента воспитанников групп оздоровительной направленности

По состоянию на 01.09.2024 года, в текущем 2024-2025 учебном году инструктор по физической культуре осуществляет образовательную деятельность в следующих возрастных группах оздоровительной направленности:

Возрастная группа	Количество детей в группе	Мальчики/девочки	Группа здоровья
Группа раннего возраста № 1 оздоровительной направленности	16	14/2	3 группа – 16 детей.
Вторая младшая группа № 2 оздоровительной направленности	12	9/3	2 группа – 2 ребенка, 3 группа – 10 детей.
Вторая младшая группа № 9 оздоровительной направленности	12	8/4	2 группа – 2 ребенка, 3 группа – 10 детей.
Средняя группа № 11 оздоровительной направленности	12	7/5	2 группа – 1 ребенок, 3 группа – 10 детей, 4 группа – 1 ребенок.
Старшая группа № 3 оздоровительной направленности	13	4/9	3 группа – 13 детей.
Старшая группа № 5 оздоровительной направленности	13	11/2	3 группа – 13 детей.
Подготовительная группа № 12 оздоровительной направленности	17	8/9	2 группа – 2 детей, 3 группа – 15 детей.

Контигент воспитанников ДОУ состоит из детей с аллергической патологией.

Аллергия - повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.), называемых аллергенами. Продукты-аллергены полностью исключаются из рациона детей.

Атопический дерматит - одно из наиболее распространенных кожных заболеваний у детей.

В первые годы жизни атопический дерматит является следствием пищевой аллергии. С возрастом ведущая роль пищевой аллергии уменьшается.

В условиях дошкольного учреждения важно учитывать специфические особенности детей с аллергопатологией:

1. Ребенок с аллергическими заболеваниями наблюдается у врача специалиста, практически с рождения.
2. Изменения иммунной системы и повышенная чувствительность к факторам внешней среды приводит к волнообразному течению с частыми обострениями аллергического заболевания.
3. На фоне измененного иммунитета развивается параллельно ряд заболеваний органов носоглотки и желудочно-кишечного тракта.
4. В дошкольном возрасте в аллергопатологии преобладают заболевания желудочно-кишечного тракта, что требует пристального внимания в вопросах индивидуальной диеты.
5. Группа детей с аллергическими заболеваниями имеет как правило низкую иммунную прослойку к ряду инфекционных заболеваний из-за медицинских отводов от профилактических прививок.
6. Без создания гипоаллергенной среды и сбалансированной гипоаллергенной диеты ребенок, как правило, не может посещать детское дошкольное учреждение.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Далее в тексте представлен полный перечень планируемых результатов (целевых ориентиров) по возрастным группам в соответствии с ФОО дошкольного образования. Курсивом выделены планируемые результаты, имеющие непосредственное отношение к образовательной области «Физическое развитие». Остальные планируемые результаты приведены в целях интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ОП ДО в раннем возрасте (к 3 годам):

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;

- ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;

- ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;

- ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;

- ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;

- ребёнок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым;

- ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;

- ребёнок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;

- ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия;

- ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее);

- ребёнок имеет представления об объектах живой и неживой природы ближайшего окружения и их особенностях, проявляет положительное отношение и интерес к взаимодействию с природой, наблюдает за явлениями природы, старается не причинять вред живым объектам;

- ребёнок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения;

- ребёнок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства;

- ребёнок осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования: может выполнять уже довольно сложные постройки (гараж, дорогу к нему, забор) и играть с ними; рисует дорожки, дождик, шарики; лепит палочки, колечки, лепешки;

- ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе;

- ребёнок в играх отображает действия окружающих («готовит обед», «ухаживает за больным» и другое), воспроизводит не только их последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель («Я буду лечить куклу»).

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ОП ДО (к 4 годам):

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

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

упражнения под музыку;

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

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

- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

- ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;

- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ОП ДО (к 5 годам):

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

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

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

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

- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

- ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОУ, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ОП ДО (к 6 годам):

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

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

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

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

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

- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОУ;

- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

- ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

- ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает

правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения ОП ДО (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

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

- *ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;*

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

- *ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;*

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

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

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

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

- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;

- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную

ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Инструментарий для педагогической диагностики разработан рабочей группой Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 43 компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга по привидению ООП ДО и АООП ДО ГБДОУ № 43 в соответствии с ФООП ДО и ФАОП ДО (Протокол Педагогического Совета № 4 от 20.06.2023 г.) С целью оптимизации образовательного процесса в ГБДОУ используется автоматизированная педагогическая диагностика индивидуального развития обучающихся 4-7 лет с ТНР в соответствии с ФАОП ДО, автор Яковлева О. В.

Критерии оценивания разработаны в соответствии с возрастными особенностями и требованиями Программы. Педагогическая диагностика проводится с целью оценки индивидуального физического развития детей для решения образовательных задач Рабочей программы.

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата.

Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами. О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения. Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: в начале и конце учебного года. Данные педагогической диагностики заносятся в диагностические карты. На основании полученных результатов диагностики педагог проектирует образовательный процесс. Для детей, требующих особой педагогической поддержки, разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут. В середине учебного года с такими детьми проводится дополнительная диагностика. В конце учебного года проводится сравнительный анализ результатов детей. Данные анализируются, выявляются причины недостатков, определяются пути их минимизации.

Цель мониторинга:

- Выявление уровня развития двигательных качеств
- Оценка уровня владения двигательными навыками
- Определение соответствия физического развития ребенка возрастным нормам
- Определение перспектив дальнейшего развития
- Выявление индивидуальных проблем, требующих индивидуальной работы с воспитанником

воспитанником

Методы мониторинга:

- Тестовые задания
- Беседа
- Наблюдение

Двигательная деятельность дошкольников младшего и среднего возраста оценивается качественно: уровень овладения движениями в соответствии с возрастной нормой.

Средняя группа

- бег на скорость
- прыжки в длину с места
- челночный бег
- метание в цель
- лазанье по гимнастической стенке

Старшая группа

Физические качества:

- бег на скорость
- прыжки в длину с места
- подъем туловища из положения лежа на спине
- челночный бег

Сформированность двигательных навыков:

- метание в цель
- ведение мяча

Подготовительная группа

Физические качества:

- бег на скорость
- прыжки в длину с места
- подъем туловища из положения лежа на спине
- челночный бег

Сформированность двигательных навыков:

- метание в цель
- ведение мяча
- прыжки через скакалку

Физическая подготовленность детей старшего и подготовительного возраста, проводится по двум блокам и оценивается количественно: уровень развития физических качеств и степень сформированности двигательных навыков.

Первый блок – определение уровня развития физических качеств

Тестовое задание на оценку быстроты – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократного повторяющихся действий, скоростью одиночного движения.

Процедура организации и проведения. Бег на дистанцию 30 метров: - длина беговой дорожки должна быть на 5-7 метров больше, чем длина дистанции; - линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 метров ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт! Внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится лучший результат.

Тестовое задание на скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места.

Скоростно-силовые возможности мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок прыгнет в длину с места. Это связано с тем, что прыжок требует не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Процедура организации и проведения: для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на

определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучший результат.

Тестовое задание: подъем туловища из положения лежа на спине.

Задание на оценку скоростно-силовых возможностей верхних прямых мышц живота.

Процедура организации и проведения: ребенок садится на мат, ноги выпрямлены, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается гимнастической стенки.

Тестовое задание. Челночный бег.

Задание на оценку ловкости – способности быстро и точно перестраивать свои действия.

Процедура организации и проведение: испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров) перенося поочередно с места старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см.). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде «На старт» двое тестируемых встают около своих кубиков, по команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают!) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч третий кубик и встают подняв руку вверх, обозначая выполнение теста. Испытуемым предоставляется две попытки, учитывается время лучшей попытки в секундах.

Второй блок – степень сформированности двигательных навыков.

Тестовое задание. Метание в вертикальную цель.

Задание на оценку скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса.

Процедура организации и проведения: испытуемые метают в обруч диаметром 50 см. теннисный мяч. Расстояние до цели 3 метра, высота до центра цели – 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в обруч из 5 попыток.

Тестовое задание. Ведение мяча.

Задание на определение навыка владения мячом.

Процедура организации и проведения: ребенок отбивает мяч от пола с продвижением вперед на протяжении 30 сек. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 сек.

Тестовое задание. Прыжки через короткую скакалку.

Задание на оценку владения навыком работы со скакалкой.

Процедура организации и проведение: испытуемый выполняет как можно больше прыжков через короткую скакалку за 30 сек. Количество выполняемых прыжков заносится в протокол.

Система оценки:

4 балла – имеет полностью усвоенные представления по указанному критерию - высокий уровень (красный)

3 балла – имеет усвоенные с незначительными неточностями, неполными представлениями по указанному критерию – средний уровень, соответствует возрасту (зеленый)

2 балла – имеет частично усвоенные, неточные, неполные представления по указанному критерию – низкий уровень (синий).

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых инструктор по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

1.4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

С целью сохранения и укрепления здоровья дошкольников, создание специальных условий для полноценного проживания детьми с пищевой аллергией тяжелого течения, атопическим дерматитом, бронхиальной астмой в часть Программы, формируемую участниками образовательных отношений, включена парциальная образовательная программа здоровьесозидания В.С. Коваленко «*К здоровой семье через детский сад*» для детей от 0 до 7 лет и их родителей, которая соответствует положениям ФГОС ДО, утверждена и рекомендована к реализации Экспертным научно-методическим Советом ГБОУ ДПО (ПК) специалистов «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования», 2014 г.

Цель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ: Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, создание специальных условий для полноценного проживания воспитанников ДОУ (дети с ОВЗ- с тяжелыми нарушениями речи, дети с пищевой аллергией тяжелого течения, атопическим дерматитом, бронхиальной астмой), дошкольного детства в современном обществе.

Учитывая, что наши воспитанники большую часть своего активного времени проводят в ДОУ, нам необходимо адаптировать как можно больше подходов к оздоровлению детей, индивидуализации оздоровительных и профилактических мероприятий, основываясь на мониторинге состояния здоровья каждого ребенка. Именно на это и направлена работа нашего дошкольного учреждения.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

1. Сохранение психологического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Создание специальных благоприятных, гипоаллергенных условий для обеспечения равенства возможностей каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности с соблюдением индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, валеологической культуры дошкольника;
5. Воспитание здорового дошкольника совместными усилиями детского сада и семьи через информирование родителей о здоровом образе жизни, просвещение и привлечение к совместным мероприятиям, проводимым в ДОУ;
6. Повышение профессионального уровня педагогических и медицинских работников для организации оздоровительной работы и реализации системы лечебно-профилактических, физкультурно - оздоровительных мероприятий и процедур, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.
7. Проведение коррекционной, физкультурно - оздоровительной и профилактической работы с обучающимися.

Планируемые результаты:

- снижение заболеваемости,
- стойкая ремиссия,
- сформированность у детей потребности в здоровом образе жизни;
- создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата в ДОУ для каждого ребёнка;
- улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности;
- социализация детей к дальнейшему обучению в школе с их заболеванием (пищевая аллергия тяжелого течения, атопический дерматит, бронхиальная астма);
- развитие самоконтроля у детей по отношению к своему здоровью;

- взаимодействие семьи и детского сада в процессе сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, воспитание валеологической культуры.

1.5. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель: основная цель летней оздоровительной работы: максимальное использование условий летнего периода для укрепления и сохранения здоровья детей.

Задачи:

- Создание условий для организации закаливающих и оздоровительных мероприятий в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка;
- Реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, воспитание любознательности, познавательной активности, формирование культурно - гигиенических и трудовых навыков;
- Воспитание экологической грамотности, бережного отношения к природе, умения созидать прекрасное; и повторение правил безопасного поведения детей на природе;
- Оптимальное пребывание детей на свежем воздухе, обеспечение их двигательной активностью;
- Активизация совместной деятельности педагогического коллектива и родителей по созданию оптимальных условий для эффективного проведения летней оздоровительной работы с детьми.

Планируемые результаты:

- Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- Развитие у детей познавательной, двигательной активности, любознательности, воображения, творчества;
- Воспитание бережного отношения к природе;
- Развитие коммуникации между детьми разного возраста;
- Воспитание валеологической культуры и здорового образа жизни.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание образовательной деятельности направлено на реализацию основных задач образовательной деятельности в области физического развития.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися 2-3 лет

Инструктор по физической культуре 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.

Побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.

Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя

руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Инструктор по физической культуре предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке.

2. Подвижные игры

Инструктор по физической культуре 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

Инструктор по физической культуре 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 закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися 3-4 лет

Инструктор по физической культуре 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.

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 упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Основные движения:

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

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

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

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

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через

2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); прыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, инструктор 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:

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

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

Инструктор по физической культуре 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

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

4. Формирование основ здорового образа жизни

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

5. Активный отдых

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

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

Содержание образовательной деятельности с обучающимися 4-5 лет

Инструктор по физической культуре 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.

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

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

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

Инструктор по физической культуре обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Инструктор по физической культуре 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, враспынную; 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

Инструктор по физической культуре 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 игры

Инструктор по физической культуре 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

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

5. Активный отдых

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности с обучающимися 5-6 лет

Инструктор по физической культуре 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.

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 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

Инструктор по физической культуре продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Инструктор по физической культуре 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)

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) инструктор по физической культуре 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:

инструктор по физической культуре продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство 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

Инструктор по физической культуре 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.

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

Инструктор по физической культуре 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

Инструктор по физической культуре 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 «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

5. Формирование основ здорового образа жизни

Инструктор по физической культуре продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формирует представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

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

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 т.ч., 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: 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.

Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися 6-7 лет

Инструктор по физической культуре 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 инструктор по физической культуре 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.

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».

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из

положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

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

Инструктор по физической культуре проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч. 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). 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) инструктор по физической культуре включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

инструктор по физической культуре 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

Инструктор по физической культуре продолжает знакомить детей с подвижными играми, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

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

Инструктор по физической культуре обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

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

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

4. Спортивные упражнения

Инструктор по физической культуре продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

5. Формирование основ здорового образа жизни

Инструктор по физической культуре 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 спортивными 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: инструктор по физической культуре совместно с другими педагогами 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 т.ч., 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 т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

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

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

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

Для реализации содержания образования по образовательной области «Физическое развитие» педагогом разработано календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре, при этом используется УМК инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы», авторы: Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э. М., 2019. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений представлен в Приложении 1.

**2.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРУППАХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СЕНТЯБРЬ (2-3 года)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Тема
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Тема: «Здравствуй детский сад!»
Цели: адаптация детей, определение развития ребенка по показателям основных движений, вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в игровых упражнениях					
Вводная часть					
ОРУ	Знакомство с детьми в группе	Знакомство детей с физкультурным залом, с пособиями, с оборудованием	Диагностика 1. Бегают, подпрыгивают 2. Легко перешагивают через препятствие 3. Перепрыгивает линию на полу	Диагностика 1. Прыгают в длину с места на двух ногах 2. Спрыгивают с небольшой высоты 3. Бросают и ловят мяч	
Основные виды движений					
Подвижные игры					
Малоподвижные игры				«Гуси идут домой» Спокойная ходьба	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОКТЯБРЬ (2-3 года)

Содержание организованной образовательной деятельности					Тема
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Цели: адаптация детей, научить детей выполнять упражнения вместе с инструктором, вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в игровых упражнениях					Тема: «Солнышко и дождик»
Вводная часть	Ходьба и бег стайкой за инструктором.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	Построение - свободное 1. Упражнения в ходьбе: ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении 2. Упражнение в прыжках: подпрыгивание на месте на двух ногах	Повторение предыдущей недели Построение - свободное 1. Упражнения в ходьбе: ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении 2. Упражнение в прыжках: подпрыгивание на месте на двух ногах	Разучивание основных движений: Построение - свободное 1. Упражнения в ходьбе: ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении 2. Упражнение в прыжках: подпрыгивание на месте на двух ногах 3. Упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (длина 2-3 метра, ширина 20-30 см.)	Повторение разучивания основных движений: Построение - свободное 1. Упражнения в ходьбе: ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении 2. Упражнение в прыжках: подпрыгивание на месте на двух ногах 3. Упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (длина 2-3 метра, ширина 20-30 см.)	
Подвижные игры	«Поезд»	«Поезд»	«Воробушки и кот»	«Воробушки и кот»	
Малоподвижные игры	Звуковое упражнение «Кто как кричит?»	Звуковое упражнение «Кто как кричит?»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

--	--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА НОЯБРЬ (2-3 года)

Содержание организованной образовательной деятельности					Тема
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Цели: научить детей выполнять упражнения вместе с инструктором, вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в игровых упражнениях					Тема: «Осенние листочки»
Вводная часть	Ходьба и бег стайкой за инструктором.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	Построение: уметь делать круг 1. Упражнения в ходьбе: ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении 2. Упражнение в беге: бег стайкой за воспитателем и к нему 3. Упражнение в прыжках: подпрыгивание на месте на двух ногах	Повторение предыдущей недели: Построение: уметь делать круг 1. Упражнения в ходьбе: ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении 2. Упражнение в беге: бег стайкой за воспитателем и к нему 3. Упражнение в прыжках: подпрыгивание на месте на двух ногах	Разучивание основных движений: Построение: уметь делать круг 1. Упражнения в ходьбе: ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении 2. Упражнение в беге: бег стайкой за воспитателем и к нему 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: прокатывание мяча одной и двумя руками воспитателю 4. Упражнения в ползании и лазании: ползание на четвереньках (3-4 м.)	Повторение разучивания основных движений: Построение: уметь делать круг 1. Упражнения в ходьбе: ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении 2. Упражнение в беге: бег стайкой за воспитателем и к нему 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: прокатывание мяча одной и двумя руками воспитателю 4. Упражнения в ползании и лазании: ползание на четвереньках (3-4 м.)	

Подвижные игры	«К куклам в гости»	«К куклам в гости»	«Еду, еду к бабушке с дедом»	«Еду, еду к бабушке с дедом»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Узнай по голосу»	«Найди, где спрятано»	«Найди, где спрятано»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ДЕКАБРЬ (2-3 года)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Цели: не допускать физических и эмоциональных перегрузок, научить при ходьбе и беге не наткнуться друг на друга, развить координацию движений в ходьбе по кругу, по шнуру и в подпрыгиваниях, развить силу толчка в прокатывании мяча и силу мышц спины в ползании, развить умение общаться со сверстниками					Тема: «Здравствуй, Зимушка - Зима!»
Вводная часть	Ходьба и бег стайкой за инструктором				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	Построение: уметь строиться в круг 1. Упражнения в ходьбе: ходьба по кругу, ходьба по кругу взявшись за руки 2. Упражнение в беге: бег в разных направлениях 3. Упражнение в прыжках: подпрыгивание с	Повторение предыдущей недели: Построение: уметь строиться в круг 1. Упражнения в ходьбе: ходьба по кругу, ходьба по кругу взявшись за руки 2. Упражнение в беге: бег в разных направлениях 3. Упражнение в прыжках:	Построение: уметь строиться в круг 1. Упражнения в ходьбе: ходьба по кругу, ходьба по кругу взявшись за руки 2. Упражнение в беге: бег в разных направлениях 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: прокатывание мяча друг другу	Повторение движений: Построение: уметь строиться в круг 1. Упражнения в ходьбе: ходьба по кругу, ходьба по кругу взявшись за руки 2. Упражнение в беге: бег в разных направлениях 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: прокатывание мяча друг другу	

	доставанием предмета	подпрыгивание с доставанием предмета	4. Упражнение в равновесии: ходьба по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом) 5. Упражнения в ползании и лазании: ползание под препятствием (высота 30-40 см.)	4. Упражнение в равновесии: ходьба по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом) 5. Упражнения в ползании и лазании: ползание под препятствием (высота 30-40 см.)	
Подвижные игры	«Птички летают»	«Птички летают»	«Достань погремушку»	«Достань погремушку»	
Малоподвижные игры	«Лошадки»	«Лошадки»	«Найдем птичку»	«Найдем птичку»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЯНВАРЬ (2-3 года)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Цели: побуждать детей с удовольствием выполнять физические упражнения и играть в подвижные игры					Тема: «Дед Мороз - красный нос!»
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С мячом	С мячом	С мячом	
Основные виды движений	Построение: уметь строиться парами 1. Упражнения в ходьбе: ходьба по кругу, ходьба парами,	Повторение предыдущей недели: Построение: уметь строиться парами 1. Упражнения в ходьбе: ходьба по кругу, ходьба парами, взявшись за руки	Построение: уметь строиться парами 1. Упражнения в ходьбе: ходьба по кругу, ходьба парами, взявшись за руки	Повторение: Построение: уметь строиться парами 1. Упражнения в ходьбе: ходьба по кругу, ходьба парами, взявшись за руки	

	взявшись за руки 2. Упражнение в беге: бег между двумя линиями (25-30 см.) 3. Упражнение в прыжках: перепрыгивание через линию, веревку	2. Упражнение в беге: бег между двумя линиями (25-30 см.) 3. Упражнение в прыжках: перепрыгивание через линию, веревку	2. Упражнение в беге: бег между двумя линиями (25-30 см.) 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди 4. Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке 5. Упражнения в ползании и лазании: перелезание через бревно	2. Упражнение в беге: бег между двумя линиями (25-30 см.) 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди 4. Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке 5. Упражнения в ползании и лазании: перелезание через бревно	
Подвиж. игры	«Дед Мороз – цветной нос» (дети)	«Дед Мороз (педагог) – цветной нос»	Игра в снежки	Игра в снежки	
Малоподвижные игры	«Найдем птичку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	«Каравай»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФЕВРАЛЬ (2-3 года)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Цели: не допускать физических и психологических перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению. Обращать внимание на развитие выносливости, развить координацию в бросках и ловле мяча, развить чувство равновесия при ползании по скамейке, развить ориентировку в пространстве, поощрять проявление заинтересованности детей к подвижным играм.					Тема: «День защитника Отечества»
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках				

ОРУ	С погремушками	С погремушками	С погремушками	С погремушками	
Основные виды движений	<p>Построение: строиться парами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе: ходьба парами, взявшись за руки 2. Упражнение в беге: бег в медленном темпе (30-40 сек.) 3. Упражнение в прыжках: перепрыгивание через линию, палочку, перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние 10-30 см.) 	<p>Повторение предыдущей недели:</p> <p>Построение: строиться парами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе: ходьба парами, взявшись за руки 2. Упражнение в беге: бег в медленном темпе (30-40 сек.) 3. Упражнение в прыжках: перепрыгивание через линию, палочку, перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние 10-30 см.) 	<p>Построение: строиться парами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе: ходьба парами, взявшись за руки 2. Упражнение в беге: бег в медленном темпе (30-40 сек.) 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: бросание мяча вперед двумя руками из-за головы, бросание мяча взрослому человеку и ловля (расстояние 1-1,5 м.) 4. Упражнение в равновесии: перешагивание через препятствие (высота 10-15 см.) 5. Упражнения в ползании и лазании: ползание на четвереньках по скамейке, приподнятой на высоту 20 см. 	<p>Повторение:</p> <p>Построение: строиться парами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе: ходьба парами, взявшись за руки 2. Упражнение в беге: бег в медленном темпе (30-40 сек.) 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: бросание мяча вперед двумя руками из-за головы, бросание мяча взрослому человеку и ловля (расстояние 1-1,5 м.) 4. Упражнение в равновесии: перешагивание через препятствие (высота 10-15 см.) 5. Упражнения в ползании и лазании: ползание на четвереньках по скамейке, приподнятой на высоту 20 см. 	
Подвижные игры	«Снежинки и ветер»	«Снежинки и ветер»	«Воробушки»	«Воробушки»	
М/подвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МАРТ (2-3 года)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Цели: научить детей, что двигательная активность является одним из источников крепкого здоровья, развить координацию в ходьбе и беге, развить силу мышц ног и силу толчка в прыжках, выучить и.п. в метании, поощрять стремление к игровой деятельности					Тема: «8 Марта – праздник наших мам!»
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	С кубиками	С кубиками	
Основные виды движений	Построение: перестроения из колонны в 2-3 звена из колонны 1. Упражнения в ходьбе: ходьба «змейкой» 2. Упражнение в беге: бег по прямой и «змейкой» 3. Упражнение в прыжках: прыжки через предмет	Повторение: Построение: перестроения из колонны в 2-3 звена из колонны 1. Упражнения в ходьбе: ходьба «змейкой» 2. Упражнение в беге: бег по прямой и «змейкой» 3. Упражнение в прыжках: прыжки через предмет	Построение: перестроения из колонны в 2-3 звена из колонны 1. Упражнения в ходьбе: ходьба «змейкой» 2. Упражнение в беге: бег по прямой и «змейкой» 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 1.5 м.) 4. Упражнение в равновесии: ходьба по наклонной доске 5. Упражнения в ползании и лазании: перелезание через предмет	Повторение: Построение: перестроения из колонны в 2-3 звена из колонны 1. Упражнения в ходьбе: ходьба «змейкой» 2. Упражнение в беге: бег по прямой и «змейкой» 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 1.5 м.) 4. Упражнение в равновесии: ходьба по наклонной доске 5. Упражнения в ползании и лазании: перелезание через предмет	
Подвижные игры	«Подарки»	«Подарки»	«Вышли мыши как-то раз ...»	«Вышли мыши как-то раз ...»	

Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	«Угадай, кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	
---------------------------	----------------------	----------------------	--------------------------------	--------------------------------	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА АПРЕЛЬ (2-3 года)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Цели: побуждать детей с удовольствием заниматься на физкультурных занятиях, научить реагировать на сигнал во время бега и ходьбы, развить координацию движения, глазомер, силу броска в метании, развить физические качества: скорость, силу (рук и ног), поощрять стремление к улучшению качества выполнения упражнений.					«Зайчики встречают Весну!»
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя;				
ОРУ	С обручем	С обручем	С обручем	С обручем	
Основные виды движений	Построение: уметь строиться в колонну друг за другом (с помощью воспитателя) 1. Упражнения в ходьбе: ходьба между предметами, переход от ходьбы к бегу и наоборот 2. Упражнение в беге: бег на скорость (до 10 м.) 3. Упражнение в прыжках: прыжки	Повторение: Построение: уметь строиться в колонну друг за другом (с помощью воспитателя) 1. Упражнения в ходьбе: ходьба между предметами, переход от ходьбы к бегу и наоборот 2. Упражнение в беге: бег на скорость (до 10 м.) 3. Упражнение в прыжках: прыжки на двух ногах (до 2 м.),	Построение: уметь строиться в колонну друг за другом (с помощью воспитателя) 1. Упражнения в ходьбе: ходьба между предметами, переход от ходьбы к бегу и наоборот 2. Упражнение в беге: бег на скорость (до 10 м.) 4. Упражнение в катании, бросании и ловле: бросание мяча, мешочка с песком в цель одной и двумя руками (расстояние 1 м.)	Повторение: Построение: уметь строиться в колонну друг за другом (с помощью воспитателя) 1. Упражнения в ходьбе: ходьба между предметами, переход от ходьбы к бегу и наоборот 2. Упражнение в беге: бег на скорость (до 10 м.) 4. Упражнение в катании, бросании и ловле: бросание мяча, мешочка с песком в цель одной и	

	на двух ногах (до 2 м.), спрыгивание с предмета (высота 10-15см)	спрыгивание с предмета (высота 10-15см)	5. Упражнение в равновесии: ходьба по наклонной скамье, приподнятой одним концом на высоту 15-20 см. 6. Упражнения в ползании и лазании: лазание по гимнастической стенке удобным способом	двумя руками (расстояние 1 м.) 5. Упражнение в равновесии: ходьба по наклонной скамье, приподнятой одним концом на высоту 15-20 см. 6. Упражнения в ползании и лазании: лазание по гимнастической стенке удобным способом	
Подвижные игры	«Лошадки»	«Котятки»	«Цыплятки»	«Лошадки»	
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Кто ушел»	«Парашют» Дует, дует ветерок	«Парашют» Дует, дует ветерок	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МАЙ (2-3 года)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Цели: повысить защитные функции органов дыхания, закрепить приобретенные ранее навыки и умения, определить физическое развитие ребенка по показателям основных движений, развить ориентировку в пространстве, побудить детей испытывать радость от выполнения физических упражнений					Тема: «В гостях у Матрешки» (Знакомство с народной культурой)
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя;				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Упражнения в ходьбе: переход от ходьбы к бегу и наоборот	Повторение:	Диагностика 1. Бегают, подпрыгивают	Диагностика 1. Прыгают в длину с места на двух ногах	

	2. Упражнение в беге: бег на скорость (до 10 м.) 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: бросание предметов на дальность правой и левой рукой 4. Упражнение в равновесии: влезание на возвышение и спуск с него (высота 25 см.)	1. Упражнения в ходьбе: переход от ходьбы к бегу и наоборот 2. Упражнение в беге: бег на скорость (до 10 м.) 3. Упражнение в катании, бросании и ловле: бросание предметов на дальность правой и левой рукой 4. Упражнение в равновесии: влезание на возвышение и спуск с него (высота 25 см.)	2. Легко перешагивают через препятствие 3. Перепрыгивает линию на полу	2. Спрыгивают с небольшой высоты 3. Бросают и ловят мяч	
Подвижные игры	«Каравай»	«Каравай»	«Кот и мыши»	«Кот и мыши»	
М/подвижные игры	«Угадай, кто позвал»	«Угадай кто позвал»	Релаксация «В лесу»	Релаксация «В лесу»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СЕНТЯБРЬ (2 младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Тема
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития детей: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.					Тема: «До свидание лето. Здравствуй, детский сад!»

Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием коленей в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	Диагностика: 1. Согласовывает действия рук и ног 2. Прыгает в длину с места на двух ногах одновременно	Диагностика: 1. Ловит мяч кистями, не прижимая к груди 2. Поражает горизонтальную и вертикальную цель 3. Лазает приставным шагом по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОКТЯБРЬ (2 младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Тема
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития детей: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.					Тема: «Осень»

Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота
Подвижные игры	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладочки»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА НОЯБРЬ (2 младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Тема
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p>Тема: «Мой дом, мой город»</p>

Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ДЕКАБРЬ (2 младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>					<p>Тема: «Здравствуй Зимушка - Зима!»</p>

Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота
Подвижные игры	Наседка и цыплята	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,
М /подвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЯНВАРЬ (2 младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					«Дед Мороз - красный нос!»
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	

Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	
Подвиж. игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФЕВРАЛЬ (2 младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития детей: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					Тема: " День защитника Отечества"
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	

Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задуем свечи»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МАРТ (2 младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p>Тема: "8 Марта – праздник наших мам!"</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				

ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	
Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, обпол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн.стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА АПРЕЛЬ (2 младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>					«Зайчики встречают Весну!»

Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МАЙ (2 младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Планируемые результаты развития детей: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					Тема: «В гостях у Матрешки» (Знакомство с народной культурой)
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Диагностика: 1. Согласовывает действия рук и ног 2. Прыгает в длину с места на двух ногах одновременно	Диагностика: 1. Ловит мяч кистями, не прижимая к груди 2. Поражает горизонтальную и вертикальную цель 3. Лазает приставным шагом по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					Тема:

Планируемые результаты развития детей: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					«Осень»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	Диагностика: 1. Бег на скорость 2. Прыжки в длину с места 3. Челночный бег	Диагностика: 1. Метание в цель 2. Лазание	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия					"Я в мире - человек"
Планируемые результаты развития детей: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					Тема: "Мой город, моя страна»
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
М / п игры	«Угадай по голосу»	«На параде».	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты».	

		Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках		Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	
--	--	---	--	---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>Тема: «Приключения Снеговика»</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 	

				5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					Тема: «Зимние развлечения»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.	

	3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития детей: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					«Мы - будущие солдаты»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через	1. Ходьба и бег по наклонной доске.	

	2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	Планируемые результаты развития детей: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				Тема: «Праздник любимых мам!»
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				Тема: "Знакомство с народной культурой»
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	

Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через мешочки с песком. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	Тема: "Весна»
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					«Весенние эстафеты»

Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Планируемые результаты развития детей: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					«Игры и забавы с веселыми скоморохами!»
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	Диагностика: 1. Бег на скорость 2. Прыжки в длину с места 3. Челночный бег	Диагностика: 1. Метание в цель 2. Лазание	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и					«Осенний урожай!»

раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	Диагностика: 1. Бег на скорость 2. Прыжки в длину с места 3. Челночный бег	Диагностика: 1. Подъем туловища из п. лежа на спине 2. Метание в цель 3. Ведение мяча
Подвижные игры	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
М /п игры	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОКТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности	Темы
---	-------------

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Переползание через препятствие</p> <p>3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком</p> <p>3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p>	<p>1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка</p> <p>2.Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги навису</p>	«Спортивные забавы в осеннем лесу!»
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
М /п игры	«Эхо»	«Чудо-остров».	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

		Танцевальные движения			
--	--	-----------------------	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упр. и игр; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и.</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке «Достань игрушку»	
«Мы хотим быть здоровыми!»					

			баскетбольное кольцо		
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	«Здравствуй, спортивная Зима!»
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.	1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)	

		переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает - не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги навису 3. Прыжки в длину с места	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	«Зимние забавы!»

	малого мяча из одной руки в другую	4.Метание в цель			
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					«Мы – brave солдаты!»
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	

	4. Ползание по пластунски до обозначенного места	4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней		
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					«Праздник для любимых мам!»
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	

	2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Тема
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					Мы будущие космонавты!>>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	

	3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Найди и промолчи»	«Море волнуется раз»	«Кто ушел»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					«В гостях у сказки!»
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.	Диагностика: 1. Бег на скорость 2. Прыжки в длину с места 3. Челночный бег	Диагностика: 1. Подъем туловища из п. лежа на спине 2. Метание в цель 3. Ведение мяча	

	3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Паращют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					«До свидания лето, здравствуй детский сад».
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи)	1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель	Диагностика: 1. Бег на скорость 2. Прыжки в длину с места 3. Челночный бег	Диагностика: 1. Подъем туловища из п. лежа на спине 2. Метание в цель 3. Ведение мяча 4. Прыжки через скакалку	

	3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	3Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове			
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					«Золотая осень»
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)	

Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги навису	
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития детей: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и п/и.					«Россия-большая семья разных народов»

Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Планируемые результаты развития детей: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				«В гостях у зимушки-зимы»	
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами		С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»		«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»		«Подарки»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				Темы
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия					«Зимние забавы»
<p>Планируемые результаты развития детей: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги навису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком 	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами-ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					«Мы будущие защитники отечества»
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание «попластунски» до обозначенного места 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке 	
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	

Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	
---------------------------	-----------------------------	--------------------	------------------	--------	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					«Праздник наших мам»
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	

Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>«Космонавтом быть хочу, значит в космос полечу».</p>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку 	

Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Темы
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития детей: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					«Первомай встречает друзей»
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку 	<p>Диагностика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на скорость 2. Прыжки в длину с места 3. Челночный бег 	<p>Диагностика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем туловища из п. лежа на спине 2. Метание в цель 3. Ведение мяча 4. Прыжки через скакалку 	

Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

Учет календарного плана воспитательной работы

При выборе содержания занятия инструктор по физической культуре учитывает календарный план воспитательной работы. Календарный план воспитательной работы ГБДОУ № 43 размещен на сайте ГБДОУ в подразделе «ОБРАЗОВАНИЕ» в подпункте «Календарный учебный график» с приложением его в виде электронного документа <https://spb43.tvoysadik.ru/sveden/education>

2.3. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОУ. Она предполагает построение образовательного процесса в формах, специфических для детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО (п.2.5.).

Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Формы реализации рабочей программы

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

Формы организации образовательной деятельности

№ п/п	Название формы	Содержание	Примечание
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала

3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

Методы обучения и воспитания

Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

При организации обучения следующие методы:

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

При выборе методов воспитания и обучения учитываются:

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.

Средства реализации рабочей программы

При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.

Структура занятия в рамках

физкультурной организованной образовательной деятельности

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

- средняя группа – 2 мин,
- старшая группа – 3 мин,
- подготовительная к школе группа – 4 мин.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

- 18 мин. -средняя группа,
- 22 мин. - старшая группа,
- 26 мин. - подготовительная к школе группа.

2.4. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Для поддержки детской инициативы используются следующие основные способы:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания ДООУ и календарным планом воспитательной работы. Календарный план воспитательной работы ГБДОУ № 43 размещен на сайте ГБДОУ в подразделе «ОБРАЗОВАНИЕ» в подпункте «Календарный учебный график» с приложением его в виде электронного документа <https://spb43.tvoyasadik.ru/sveden/education>

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;

- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;

- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;

- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

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

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;

- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Содержание воспитательной работы по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание»

Ценность: здоровье.

Цель физического и оздоровительного воспитания: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;

- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;

- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;

- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности:

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;

- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;

- введение оздоровительных традиций в ДОУ.

Календарь традиционных праздников, мероприятий представлен в календарном плане воспитательной работы ДОУ на 2024 -2025 уч. г., размещенном на сайте ДОУ:

<https://spb43.tvoyasadik.ru/sveden/education>

Календарь традиционных творческих соревнований в ДОУ (конкурсы, соревнования) представлен в Приложении № 2 Программы.

2.6. ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

Цель и задачи коррекционно-развивающей работы

Цель КРР: обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей, оказание им квалифицированной помощи в освоении рабочей программы.

Задачи КРР:

- выявление обучающихся, которым требуется адресное психолого-педагогического сопровождение,
- определение особых образовательных потребностей обучающихся;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения;
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста.

2.6.1. Содержание коррекционно-развивающей работы

Специфика реализации основного содержания образовательной области «Физическое развитие»

Для детей с комплексом сопутствующих заболеваний (часто болеющие дети, дети с пищевой аллергией, атопическим дерматитом, бронхиальной астмой и др.)	Охрана и укрепление здоровья (систематический контроль за здоровьем детей со стороны педагогов и врачей, проведение постоянных медицинских осмотров, правильная организация режима дня в детском саду и дома, чередование разных видов деятельности, занятий и отдыха (учитывая большее по сравнению с массовым детским садом число занятий и значительные статические нагрузки, особое значение приобретает контроль со стороны педагогов за сменой видов деятельности на занятиях, включении в них подвижных игр, физминуток, и др.)); закаливание детского организма (систематические воздушные и водные процедуры, обтирания и обливания ног водой, пребывание в хорошо проветриваемых помещениях (закаливающие процедуры проводятся с учётом состояния здоровья детей, перенесённых заболеваний, индивидуальных особенностей)); формирование основных движений и двигательных качеств (обучение детей правильной ходьбе, бегу, лазанью, прыжкам, метанию (обеспечиваются возможности расширения двигательного опыта, создаётся необходимая база для овладения более сложными движениями)); коррекция и профилактика нарушений физического развития (развитие и тренировка функции равновесия, формирование правильной осанки, коррекция и профилактика плоскостопия, развитие дыхания, координация движений); развитие ориентирования в пространстве (упражнения, связанные с изменением местонахождения детей и размещения инвентаря в зале, изменением направления и условий движения), развитие быстроты выполнения ряда движений и двигательной реакции в играх (в случае изменения условий применения сформированных навыков и умений)
---	--

Коррекционная работа инструктора по ФК осуществляется через:

- Изменение видов упражнений и введение элементов (комплексов) коррекционных упражнений в: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения и подвижные игры, проводимые на прогулке.
- При проведении физкультурных занятий учет режима нагрузки, индивидуальных и психофизических особенностей, группы здоровья.
- Обучение детей элементам релаксации, специальной дыхательной гимнастики, упражнения для снятия общего утомления.
- Организация занятий по здоровому образу жизни.

- Индивидуальная работа с детьми.

Индивидуальная работа

1. Для детей с диагнозом плоскостопие, плосковальгусная, варусная установка стопком-плексы упражнений для профилактики и коррекции этих нарушений.
 - коррекционные упражнения б/п;
 - коррекционные упражнения с предметами (массажные мячики, гимнастические палки, обручи и др);
 - упражнения на гимнастической стенке.
2. Для детей с нарушениями осанки: вялая осанка, сколиоз, СМГ - синдром мышечной гипотонии, НШОП- нестабильность шейного отдела позвоночника - комплексы упражнений для коррекции и профилактики этих нарушений:
 - упражнения, корректирующие осанку (б/п, с гимнастическими палками, мешочками с песком);
 - ОРУ (на месте и в движении, б/п, с гимнастическими палками, мячами, обручами);
 - футбол- гимнастика (упражнения на развитие равновесия, коррекцию осанки, укреплению мышц спины и бр. пресса).
3. Для детей с нарушениями функции дыхания: бронхиальная астма, хр. аденоидит, ГНМ- гипертрофия небных миндалин - комплексы дыхательной гимнастики:
 - комплексы упражнений для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей;
 - упражнения с целью формирования правильного носового дыхания.

2.6.2. Комплексное взаимодействие педагогов в системе коррекционно- развивающей работы с детьми

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и вору. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

2.7. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Цели и задачи взаимодействия с семьями обучающихся

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

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

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОУ и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность дополняет, поддерживает и тактично направляет воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) о программе;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их компетентности в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения задач физического развития детей;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Принципы взаимодействия с родителями

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
- 2) открытость;
- 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;
- 5) возрастосообразность.

Перспективный план работы инструктора по физической культуре с семьями воспитанников ДОУ на 2024-2025 уч. г.

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2024г.	Физическое развитие детей раннего возраста.	Рекомендации для родителей.	Участие в родительских собраниях
X-2024г.	Физическое развитие детей старшего возраста	Рекомендации для родителей	Взаимодействие с родителями в подготовке к районным соревнованиям «Первые старты»
XI-2024г.	Закаливание ребенка (группы раннего возраста) Особенности гиперактивных детей (группы старшего и подготовительного возраста)	Рекомендации для родителей	Привлечение родителей к участию в соревнованиях, посвященных Дню Матери (в детском саду и муниципальном образовании)
XII-2024г.	Организация активного отдыха на прогулке зимой (группы раннего возраста) Какой вид спорта выбрать? (группы старшего дошкольного возраста)	Рекомендации для родителей	
I-2025 г.	Обучение детей катанию на лыжах и коньках	Рекомендации для родителей	
II-2025 г.	Спортивный уголок дома (группы раннего возраста) Как подобрать комплекс утренней гимнастики для ребенка (группы старшего дошкольного возраста)	Рекомендации для родителей	Привлечение родителей к спортивному празднику, посвященному Дню защитника Отечества.
III-2025г.	Подвижные игры на улице (все группы)	Рекомендации для родителей	
IV-2025г.	Играем вместе. (Важность совместной деятельности родителей и ребенка) (все группы)	Рекомендации для родителей	Взаимодействие с родителями в подготовке праздника к Дню космонавтики.
V-2025 г.	Оздоровительный бег для дошкольников. (группы старшего дошкольного возраста)	Рекомендации для родителей	
VI-2025г.	Профилактика и коррекция детских патологий (плоскостопие, нарушение осанки).	Рекомендации для родителей	Взаимодействие с родителями к Дню защиты детей.

2.8. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ДОУ посещают дети с комплексными диагнозами по соматическому здоровью. Сопровождение воспитанников компенсирующих групп подразумевает комплексность коррекционных воздействий на развитие ребенка и выступает как форма взаимодействия специалистов разного профиля в процессе психолого-педагогической и оздоровительно-профилактической работы коллектива ДОУ.

Физкультурные занятия занимают одно из ведущих мест в физкультурно - оздоровительной работе ДОУ. Физкультурные занятия проводятся инструктором по физической культуре во всех группах.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъёма от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. На физкультурных занятиях дети получают возможность движения.

В настоящее время в контингенте воспитанников ДОУ значительно возросло количество детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениям осанки и др. сопутствующими заболеваниями. Одним из основных факторов оздоровления детей является соблюдение двигательного режима. Мышечная деятельность, это фактор саморегуляции организма, который приводит к весьма значительным изменениям состояния ребенка. Поэтому, воспитатели учитывают двигательную активность детей в течение дня, составляют режимы двигательной активности, по возрасту и индивидуальным особенностям детей.

Деятельность инструктора по физической культуре направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Вариативно используются различные формы и методы проведения занятий по физической культуре. В связи с тем, что достаточная часть воспитанников нашего дошкольного учреждения имеют в своём диагнозе нарушения строения опорно-двигательной системы (вялая осанка, плоско-вальгусная установка стоп), во время образовательной деятельности большое внимание следует уделять корректировке именно этих недостатков. Во время общеразвивающих упражнений тренировка проводится на контактных ковриках, а также увеличено количество упражнений для тренировки мышц спины и брюшного пресса. Во время проведения основной части занятия, большое внимание уделяется контролю за правильным положением тела и ног. Для коррекции неврологических нарушений увеличивается заключительная часть занятия, для того чтобы дети сбросили эмоциональное напряжение, расслабились, настроились на дальнейшую смену деятельности.

Занятия на воздухе повторяют структуру занятий в спортивном зале. Третье физкультурное занятие для детей всех групп проводится на улице в форме неурочной образовательной деятельности. Оно направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. При проведении занятий учитывается сезонность.

Занятие включает в себя вводную - разминку (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки), основную - оздоровительно-развивающую тренировку (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) и заключительную часть.

Учитывая индивидуальные отклонения в развитии отдельных систем организма и состояние здоровья воспитанников ДОУ, на занятиях по физической культуре введены некоторые индивидуальные ограничения и рекомендации.

Избегать: перенапряжения, упражнений с натуживанием, с удержанием веса, спрыгивания, запрокидывания головы, резкие движения головой, переутомления с затруднением дыхания, переохлаждения.

Ограничивать: спрыгивания, длительный бег.

Традиционным в нашем ДОУ стали спортивные праздники, дни здоровья, досуги и спортивные развлечения.

Оздоровительные и здоровьесберегающие образовательные технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<i>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели, специалисты
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную Классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, специалисты
Адаптационная гимнастика	В спальне или в групповом помещении, после сна	Используются: литературное и музыкальное сопровождение	Воспитатели
Гимнастика пальчиковая	Индивидуально, либо подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатели, специалисты
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Рекомендуется использовать Наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, специалисты

Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели, специалисты
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, специалисты
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин.	Включены в сетку занятий познавательного цикла	Воспитатели, инструктор по физической культуре

2.9. ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

План летней оздоровительной работы

1. Познавательное развитие:

- формировать устойчивый интерес к окружающему миру (живая и неживая природа, человек и все сферы его деятельности);
- развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации;
- развитие воображения и творческой активности;
- развивать социальные эмоции и мотивы, способствующие налаживанию межличностных отношений у детей.

2. Речевое развитие:

- продолжать развивать речь и речевое общение дошкольников;
- содействовать налаживанию диалогического общения детей в совместных играх;
- развитие речевого творчества;
- продолжать приобщать детей к художественной литературе, формированию запаса художественных впечатлений.

3. Физическое развитие:

- продолжать работу по укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости);
- формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности;
- знакомить с правилами безопасного поведения, доступными для детей дошкольного возраста способами укрепления здоровья.

4. Художественно-эстетическое развитие:

- продолжать развивать у детей способность к изобразительной деятельности, воображение, творчество;

- формировать у детей запас музыкальных впечатлений, использовать их в разных видах деятельности.

- реализация самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

5. Социально-коммуникативное развитие:

- развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками;

- развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;

- способствовать дальнейшему развитию самостоятельности в игре, развивать игровое творчество детей;

- формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества.

Календарно - тематическое планирование (на летний оздоровительный период) во всех группах предполагает реализацию недельных проектов. Тематика проектов зависит от календарных праздников, памятных дат, а также от интересов участников образовательного процесса. Например, «Защита прав ребенка», «Я гражданин», «Неделя осторожного пешехода», «Неделя игры и игрушки», «Неделя пожарной безопасности», «Неделя дружбы с природой», «Неделя здоровья», «Неделя сказки», «Неделя путешествий», «Неделя безопасности», «Мой город, моя улица, мой дом», «Будем воспитанными» и др.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

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

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

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);

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

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды*, способствующей развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

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

7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;

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

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

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства физического развития ребенка, совершенствования процесса его социализации;

15) предоставление информации об особенностях организации физического развития детей семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Развивающая предметно-пространственная среда (далее РППС) ДОУ обеспечивает реализацию рабочей программы инструктора по физической культуре.

РППС в ДОУ оснащена достаточным количеством материалов, оборудования и инвентаря для всестороннего развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

РППС построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативной;
- доступность;

- безопасность.

Оборудование физкультурного зала

Гимнастическая лестница (шведская)	5 пролетов
Гимнастическая лестница (металлическая)	3 пролета
Скамейка гимнастическая (длиной 1.5м)	1 шт.
Скамейка гимнастическая (длиной 2 м)	1 шт.
Мячи: маленькие (95мм), гимнастические средние (23см)	25шт. 18 шт. 25 шт.
Гимнастический мат (длина 150 см)	4 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20шт.
Скакалка детская для детей подготовительной группы (длина 180см)	27 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Тоннель «Альма»	1 шт.
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 100 см) средний (диаметр 60 см)	10 шт. 25 шт.
Канат	3 шт.
Дуга для подлезания и катания (высота 30,40,50,60,70,80см)	6 шт.
Кегли пластмассовые	16 шт.
Цветные ленточки (длина 40 см)	20 шт.
Бубен	3 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Мячи для фитнеса	15 шт.
Мячи большие с пупырышками	15 шт.
Контейнеры большие	4 шт.
Стойки для прыжков в высоту	2 шт.
Тренажеры	5 шт.
Тоннели Тоннель «Перекасти поле» Тоннель (складной)	8 шт. 1 шт. 2 шт.
Гантели	40 шт.

Мешочек с песком (250гр.)	40 шт.
Погремушки	15 шт.
Мяч (баскетбольный)	8 шт.
Мяч (теннисный)	25 шт.

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

Оснащение физкультурного зала для коррекционной работы

Спортивный зал оснащен следующим оборудованием:

- Контактные коврики - 25 шт.
- Контактные дорожки - 2 шт.
- Дорожки со следами - 4 шт.
- Игольчатые мячи - 25 шт.
- Тренажеры для коррекции плоскостопия - 25 шт.
- Мячи диаметром 20 см - 30 шт.
- Тренажеры для коррекции плоскостопия (круглые) - 25 шт.
- Мелкие предметы
- Гимнастические палки - 30 шт.
- Мешочки с песком - 20 шт.
- Теннисные мячи - 12 шт.
- Тканевые платочки - 30 шт.

Картотеки:

- Утренней гимнастики
- Физкультминутки
- Комплексы оздоровительной гимнастики для детей младшей группы
- Комплексы оздоровительной гимнастики по возрастным группам
- Картотека подвижных игр
- Картотека игр малой подвижности
- Дыхательные упражнения
- Игры на контактных ковриках

3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Перечень учебно-методических пособий

Программное методическое обеспечение образовательного процесса

- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №43 компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга
- Учебно-методический комплект инновационной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорффеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

Технологии, пособия, методические разработки

1. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2012
2. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2009
3. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
4. Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
5. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
6. Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
7. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.:ТЦ СФЕРА, 2008
9. Ефименкова Н. Н. «Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения» Харьков, ООО Издательство «РАНОК», «Веста», 2005
10. Жданова Л.А., Нежкина Н.Н., Бобошко И.Е., Киселева Н.В., Глазова Т.Г., Чистякова Ю.В., Нежкина А.И. Система оздоровления детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие. – Иваново: ИПК и ППК, 2008
11. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре./ К. К. Утробина. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006 - 104с.
12. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 - 7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре./ К. К. Утробина. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008 - 128с.: ил.
13. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
14. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2002
15. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья: Рассказы/Худож. В. Левинсон. – М.: Дет. лит., 1991
16. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002
17. Лукина Г.Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста в детском саду//www.ofk – spb.ru.
18. Мартынюк Н.С. Безопасная физкультура для дошколят/ Н.С. Мартынюк, В.С. Мартынюк, Е.Г. Лайко и др. – Мозырь. Содействие, 2007
19. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
20. Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. Детство-Пресс, СПб, 2010 г.
21. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников»- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009
22. Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
23. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
24. Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
25. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
26. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в первой младшей группе.
27. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
28. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
29. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
30. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
31. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» (под. Ред. С.Ф. Филипповой) СПб, Детство-Пресс, 2005 г.
32. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.

33. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
34. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
35. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
36. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
37. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
38. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
39. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. - М.: Просвещение, 2001
40. Харченко Т. Е. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2013
41. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7г.

Перечень литературных источников

1. Бережнова О. В., Тимофеева Л. Л. Проектирование образовательной деятельности в детском саду. Современные подходы. Методическое пособие. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013.
2. Бережнова О. В., Проектирование основной образовательной программы дошкольной организации. Рабочая программа педагога. Методическое пособие. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015.
3. Выготский Л.С. Мышление и речь // Собр. соч.: В 6 т. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1982.
4. Инклюзивная практика в дошкольном образовании: методич. пособие для педагогов дошкол. учреждений / под ред. Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
5. Михайлова-Свирская Л.В. Индивидуализация образования детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов ДОО (0–7 лет). – М.: Просвещение, 2014.
6. Нищева Н. В. Предметно-пространственная развивающая среда в детском саду. Принципы построения, советы, рекомендации. – С-Пб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006
7. Организация образовательного процесса в дошкольных образовательных организациях в условиях введения ФГОС ДО: информационно-методические материалы / Под общей редакцией С.В.Никитиной. – СПб. ЛОИРО, 2015.
8. Толстикова О.В., Савельева О.В, Иванова Т.В. Современные педагогические технологии образования детей дошкольного возраста. Методическое пособие. Екатеринбург, 2014.
9. Тимофеева Л. Л., Корнеичева Е. Е., Грачева Н. И. Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2013

3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ГРУПП КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Режим и распорядок дня установлен с учетом требований [СанПиН 1.2.3685-21](#), условий реализации программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы в начале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным [СанПиН 1.2.3685-21](#) и [СП 2.4.3648-20](#).

**Режим дня в группе раннего возраста (от 2 до 3 лет)
оздоровительной направленности в холодный период года**

Содержание (режимные моменты)	Время
Приём детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность детей.	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.10-8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей, оздоровительные мероприятия. Подготовка к занятиям.	8.30-8.50
Занятия с детьми в игровой форме по подгруппам по графику.	8.50-9.00 9.10-9.20
Работа специалистов – психолог (в малых группах и индивидуально)	8.50-11.20
Игры, самостоятельная деятельность детей.	9.20-9.30
Игры, самостоятельная деятельность детей.	-
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак.	9.30-9.40
Игры, самостоятельная деятельность детей.	9.40-9.55
Подготовка к прогулке. Прогулка*. Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей. Возвращение с прогулки, гигиенические, закаливающие процедуры.	9.55-11.40
Подготовка к обеду. Обед.	11.40-12.05
Подготовка ко сну	12.05-12.20
Сон	12.20-15.20
Постепенный подъём, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика, оздоровительные мероприятия.	15.20-15.35
Подготовка к полднику, полдник.	15.35-15.55
Игры, самостоятельная деятельность детей.	15.55-16.05
Занятия с детьми в игровой форме по подгруппам по графику.	16.05-16.15 16.15-16.25
Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей, оздоровительные мероприятия.	16.25-17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка*. Возвращение с прогулки. Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.	17.00-19.00

**Режим дня в группах дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)
оздоровительной направленности в холодный период года**

Содержание (режимные моменты)	Время			
	Вторая младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)

Приём детей, взаимодействие с родителями, самостоятельная деятельность детей.	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20-8.40	8.25-8.40	8.30-8.45	8.35-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, оздоровительные мероприятия. Подготовка к занятиям.	8.40-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
Занятия с детьми по графику.	9.00-10.30	9.00-10.40	9.00-11.10	9.00-11.20
Работа специалистов – психолог (в малых группах и индивидуально)	-	-	-	-
Игры, самостоятельная деятельность детей.	9.15-9.25	9.20-9.30	9.25-9.35	9.30-9.40
Игры, самостоятельная деятельность детей.	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак.	9.50-10.05	10.00-10.10	10.10-10.20	10.20-10.30
Игры, самостоятельная деятельность детей.	10.05-10.30	10.10-10.40	10.20-11.10	10.30-11.20
Подготовка к прогулке. Прогулка*. Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей. Возвращение с прогулки, гигиенические, закаливающие процедуры.	10.30-12.10	10.40-12.15	11.10-12.25	11.20-12.40
Подготовка к обеду. Обед.	12.10-12.35	12.15-12.40	12.25-12.50	12.40-12.55
Подготовка ко сну	12.35-12.45	12.40-12.50	12.50-13.00	12.55-13.00
Сон	12.45-15.15	12.50-15.20	13.00-15.30	13.00-15.30
Постепенный подъём, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика, оздоровительные мероприятия.	15.15-15.30	15.20-15.35	15.30-15.45	15.30-15.45
Подготовка к полднику, полдник.	15.30-15.50	15.35-15.55	15.45-16.00	15.45-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей.	15.50-16.05	15.55-16.10	16.00-16.10	16.00-16.10

Занятия с детьми по графику.	-	-	16.10-16.35	-
Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей, оздоровительные мероприятия.	16.05-17.00	16.10-17.00	16.35-17.00	16.40-17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка*. Возвращение с прогулки. Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00

* Прогулка организуется 2 раза в день продолжительностью не менее 3 часов: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину - после дневного сна перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. При неблагоприятных погодных условиях, во время, отведённое на прогулку, воспитатель организует игры и совместную деятельность детей в группе, спортивном, музыкальном залах, согласно графику занятости помещений.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

**Режим дня в летний (теплый) период года
в группе раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Содержание (режимные моменты)	Время
Утренний прием на свежем воздухе, игры, самостоятельная деятельность детей.	7.00-8.05
Утренняя гимнастика на воздухе.	8.05-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.15-8.40
Игры, самостоятельная деятельность детей.	8.40-9.20
2-ой завтрак	9.20-9.35
Игры, самостоятельная деятельность детей.	9.35-9.45
Подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-оздоровительная, познавательная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам на прогулке, самостоятельная игровая деятельность детей по интересам на свежем воздухе, закаливающие мероприятия (солнечные, воздушные ванны)	9.45-11.15
Возвращение с прогулки, гигиенические, закаливающие процедуры.	11.15-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну	12.00-12.20
Дневной сон	12.20-15.20
Постепенный подъём, гигиенические, воздушные, водные закаливающие процедуры, бодрящая гимнастика	15.20-15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35-16.00
Самостоятельная деятельность, игры.	16.00-16.20
Подготовка к прогулке	16.20-16.35

Прогулка, занятия в игровой форме по подгруппам на прогулке, самостоятельная деятельность детей по интересам на свежем воздухе.	16.35-18.25
Возвращение с прогулки. Самостоятельная и совместная деятельность детей. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.	18.25-19.00

**Режим дня в летний (теплый) период года
в дошкольных группах (от 3 до 7 лет)**

Содержание (режимные моменты)	Время			
	Вторая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подгото- вительная группа (6-7 лет)
Утренний прием на свежем воздухе, игры, самостоятельная деятельность детей.	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.25	7.00-8.25
Утренняя гимнастика на воздухе.	8.15-8.25	8.15-8.25	8.25-8.35	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.25-8.45	8.25-.845	8.35-8.50	8.35-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей.	8.45-9.30	8.45-9.40	8.50-9.40	8.50-9.40
2-ой завтрак	9.30-9.45	9.40-9.50	9.40-9.50	9.40-9.50
Игры, самостоятельная деятельность детей.	9.45-10.00	9.50-10.05	9.50-10.10	9.50-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-оздоровительная, познавательная деятельность детей, занятия на прогулке, игры, самостоятельная и совместная деятельность детей, закаливающие мероприятия (солнечные, воздушные ванны)	10.00-11.45	10.05-12.00	10.10-12.05	10.15-12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические, закаливающие процедуры.	11.45-12.00	12.00-12.15	12.05-12.15	12.10-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.15-12.40	12.15-12.40	12.25-12.45
Подготовка ко сну	12.30-12.45	12.40-12.50	12.40-12.50	12.45-12.55
Дневной сон	12.45-15.15	12.50-15.20	12.50-15.20	12.55-15.25
Постепенный подъём, гигиенические, воздушные, водные закаливающие процедуры, бодрящая гимнастика	15.15-15.30	15.20-15.35	15.20-15.35	15.25-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.35-16.00	15.35-16.00	15.40-16.00
Самостоятельная деятельность, игры.	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.30
Подготовка к прогулке	16.20-16.35	16.20-16.35	16.20-16.35	16.30-16.40
Прогулка, самостоятельная деятельность детей по интересам на свежем воздухе.	16.35-18.30	16.35-18.30	16.35-18.30	16.40-18.30
Возвращение с прогулки.	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Самостоятельная и совместная деятельность детей. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.				
---	--	--	--	--

* Прогулка организуется 2 раза в день продолжительностью не менее 3 часов: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину - после дневного сна перед уходом детей домой. При неблагоприятных погодных условиях, во время, отведённое на прогулку, воспитатель организует игры и совместную деятельность детей в группе, спортивном, музыкальном залах, согласно графику занятости помещений.

Одной из главных задач ФГОС ДО является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Поэтому организация двигательной деятельности дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, групповых помещений и спортивных площадок в соответствии с возрастом.

Содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со «спокойными» видами деятельности.

Определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения и специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые проходят через индивидуальные и организационные формы работы.

Каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно по собственному желанию, а не по принуждению. Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед непосредственно-образовательной деятельностью, требующее от детей умственной нагрузки.

В соответствии с [СанПиН 1.2.3685-21](#) суммарный объем двигательной активности по всем возрастам не менее 1 часа.

Режим двигательной активности

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин				Особенности организации
	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная	
Занятия					
Физическая культура	15	20	25	30	3 раза в неделю
Музыка	15	20	25	30	2 раза в неделю
Физкультурно – оздоровительная деятельность					

Утренняя гимнастика	5-7	6-8	8-10	10	В группе, музыкальном зале, физкультурном зале
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	2	3-5	5-7	5-7	ежедневно
Физкультминутка	2	3	3	3	ежедневно
Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных движений, индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	утро				Ежедневно, во время прогулок
	30	45	45	50	
	вечер				
	30	50	50	60	
Подвижные игры и физические упражнения в группе	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно, утром и вечером по 1-2 игре
Дорожки здоровья, бодрящая гимнастика	3-5	8-10	10-12	10-12	Ежедневно, после дневного сна
Физкультурно – спортивные праздники	-	20-30	30-40	30-40	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	утро				Ежедневно (в группе, на прогулке), утром и вечером продолжительность индивидуальна
	10	20	20	20	
	вечер				
	15-20	20	20	20	
Пешая прогулка до дома	5	5	5	5	ежедневно

Согласно [пункту 2.10](#) СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за

осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале. Согласно [СанПиН 1.2.3685-21](#) занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года не проводится:
 - при температуре воздуха ниже -9*С (без ветра),
 - при температуре воздуха ниже -6*С (при скорости ветра 5 м/с),
 - при температуре воздуха ниже -3*С (при скорости ветра 6-10 м/с).

Организация щадящего режима:

- Щадящий режим назначается детям с III и IV группой здоровья; детям, перенесшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.
- Щадящий режим назначается медицинским работником ДОО (врач, м/сестра).
- Щадящий режим после перенесенного заболевания назначается по рекомендации участкового педиатра или врача ДОО на определённый срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка, диагноза заболевания.
- Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребёнком.

Щадящий режим в ДОО

№ п/п	Виды деятельности	Ограничения	Ответственные
1.	Приход детей в детский сад	по возможности с 7.30 до 9.00 во второй половине дня с 15.30	родители
2.	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	инструктор по ФИЗО, воспитатели
3.	Профилактические, физкультурно-оздоровительные и общеукрепляющие процедуры: - умывание -воздушные ванны -бодрящая гимнастика	- при температуре не ниже +20 - тщательное вытирание рук и лица - бодрящую гимнастику в однослойной одежде	воспитатели, помощник воспитателя, медсестра, врач
4.	Питание	первыми садятся за стол, докармливание (ранний, младший возраст)	помощник воспитателя, воспитатель
5.	Сборы и выход на прогулку	Одевать в последнюю очередь выход детей последними	помощник воспитателя, воспитатель

6.	Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого)	помощник воспитателя
7.	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	воспитатели
8.	Физические занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу или прыжкам	инструктор по ФИЗО, воспитатели, медсестра, музыкальный руководитель
9.	Занятия статистического интеллектуального характера	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первую половину дня	воспитатели, специалисты
10	Дневной сон	укладывание первыми, подъем по мере просыпания	воспитатели
11	Совместная деятельность со взрослым	Учет настроения ребенка и его желания	воспитатели
12	Самостоятельная игровая деятельность	Предлагать места для игр на ковре	воспитатель
13	Уход детей домой по возможности до 17.00	В адаптационный период посещение ДОУ на 1-2 часа с постепенным увеличением времени пребывания ребенка в ДОУ	родители, воспитатели

Индивидуальный режим после перенесенного заболевания

ОРВИ, грипп, острый отит, аденоидит	Острый бронхит, острая пневмония, скарлатина, паротит, ветряная оспа, краснуха, коклюш
	Мед. отвод от утренней гимнастики на 1,5
Снижение учебной нагрузки 1 неделя.	недели. Со второй недели число повторений упражнений уменьшить в 2 раза.
Мед. отвод от закаливающих процедур 1 неделя, со второй недели постепенное прибавление времени и интенсивности.	Снижение учебной нагрузки 2 недели.
	Мед. отвод от закаливающих процедур 2
Занятия физкультурой и ритмикой с ограничением физической нагрузки.	недели, с третьей недели постепенное прибавление времени и интенсивности.
Исключить быстрый бег и прыжки, уменьшить число повторений в 2 раза.	Мед. отвод от занятий физкультурой 3
	недели, ритмикой 2 недели.
В зимнее время мед. отвод от занятий физкультурой на улице 3 недели.	В зимнее время мед. отвод от занятий физкультурой на улице 1 месяц.
Подъем после дневного сна в последнюю очередь.	Подъем после дневного сна в последнюю очередь.

3.5. Организация образовательной деятельности

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу ДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (занятий) по физической культуре 3

раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре в помещении, 1 раз – воспитателем на улице) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями [СанПиН 1.2.3685-21](#).

Расписание занятий по физической культуре (в зале) на 2024-2025 уч. г.

День недели	Группа	Время
Понедельник	Старшая группа № 5 ОЗД	9.00 - 9.25
	Средняя группа № 11 ОЗД	9.35 – 9.55
	Старше - подготовительная группа № 8 ТНР	10.10 - 10.40
	Подготовительная группа № 7 ТНР	10.50 - 11.20
Вторник	Группа раннего возраста № 1 ОЗД	8.50 - 9.00
	Младшая группа № 2 ОЗД	9.10 - 9.25
	Младшая группа № 9 ОЗД	9.35 - 9.50
	Средняя группа № 10 ТНР	10.00 - 10.20
	Старшая группа № 6 ТНР	10.30 – 10.55
Среда	Старшая группа № 3 ОЗД	9.00 - 9.25
	Подготовительная группа №7 ТНР	9.40 - 10.10
	Старше - подготовительная группа № 8 ТНР	10.15 - 10.45
	Подготовительная группа № 12 ОЗД	10.50 - 11.20
Четверг	Средняя группа № 11 ОЗД	9.00 – 9.20
	Старшая группа № 5 ОЗД	9.35 – 10.00
	Средняя группа № 10 ТНР	10.10 - 10.30
	Старшая группа № 6 ТНР	10.40 - 11.05
Пятница	Группа раннего возраста № 1 ОЗД	8.50 - 9.00
	Младшая группа № 2 ОЗД	9.10 – 9.25
	Младшая группа № 9 ОЗД	9.35 – 9.50
	Старшая группа № 3 ОЗД	10.00 – 10.25
	Подготовительная группа № 12 ОЗД	10.35 – 11.05

Расписание занятий по физической культуре (на улице) на 2024-2025 уч. г.

День недели	Группа	Время
Вторник	Подготовительная группа № 12* ОЗД	11.55-12.25
	Старшая группа № 5* ОЗД	16.10-16.35
Среда	Младшая группа № 2* ОЗД	11.30-11.45
	Средняя группа № 11* ОЗД	11.30-11.50

	Группа раннего возраста № 1* ОЗД	16.05-16.15
Четверг	Младшая группа № 9* ОЗД	11.30-11.45
	Старшая группа № 3* ОЗД	11.45-12.10
	Подготовительная группа № 7* ТНР	11.55-12.25
	Старше-подготовительная группа № 8* ТНР	11.55-12.25
Пятница	Средняя группа № 10* ТНР	11.30-11.50
	Старшая группа № 6* ТНР	16.10-16.35

*- занятие проводит воспитатель

3.6. Организация физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Прием на воздухе	В теплое время года		
2	Утренняя зарядка	В теплое время года на улице, в холодное – в зале (спортивная форма: шорты, футболка, спортивная обувь)		
3	Воздушно-температурный режим	В группе +18 ⁰ С; в спальне +16-17 ⁰ С		
4	Сквозное проветривание	3 раза в день до +14-16 ⁰ С		
5	Одностороннее проветривание	Постоянно открытая фрамуга с подветренной стороны (если позволяет температура в группе)		
6	Одежда и обувь детей в группе	Облегченная по температуре группы, обувь – сандалии, туфли с небольшим каблучком		
7	Сон	В хорошо проветриваемом помещении (+16-17 ⁰ С), летом без маек		
8	Адаптационная гимнастика после дневного сна («Гимнастика пробуждения»)	Сначала – в постели, затем хождение по «дорожкам здоровья», «Морская тропа», коррекционные упражнения		
9	Занятия по физическому развитию: в зале (спортивная форма: шорты, футболка, носки) на улице (в облегченной одежде)	3 раза в неделю (2 раза на улице)	3 раза в неделю (2 раза на улице)	3 раза в неделю (2 раза на улице)
	Занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года не проводится: при температуре воздуха ниже -9*С (без ветра), при температуре воздуха ниже -6*С (при скорости ветра 5 м/с), при температуре воздуха ниже -3*С (при скорости ветра 6-10 м/с).			
10	Прогулка (ежедневно проводятся физкультурные упражнения, подвижные и спортивные игры)	До -15 ⁰ С		
	При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.			

11	Сухое обтирание тела	После сна, ежедневно
12	Обширное умывание	После сна, ежедневно
13	Полоскание рта	После приема пищи, ежедневно
15	Дыхательная гимнастика	Во время занятий по физическому развитию, во время физминуток, ежедневно
16	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки	Во время занятий по физическому развитию
17	Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз	Во время образовательной деятельности, ежедневно
Повышение неспецифической резистентности организма		
18	Самомассаж кистей рук	Во время занятий, ежедневно
19	Самомассаж ушных раковин (старший возраст)	Во время занятий, ежедневно
20	Фитоаэризация	Во время сна детей, ежедневно
21	Полоскание зева раствором морской соли	В первой половине дня, ежедневно
22	«Соляная пещера», по графику	В течении дня, по графику
23	Индивидуальная физиотерапия после перенесенного заболевания (КУФ, электрофарез, небулайзер)	В течении дня, по графику кабинета физиотерапии, по назначению врача
24	Фитотерапия Фиточай по схеме (отвар клюквы, брусники) Кислородный коктейль (на фитоотваре) по схеме	Осень, зима, весна
25	Облучение бактерицидными лампами групповых комнат, спальни и раздевалки	Во время прогулки (при отсутствии детей в помещении)
Организация питания		
26	Индивидуальная коррекция питания детей с аллергопатологией	Постоянно, во время приема пищи
27	Пищевые добавки: ржано-пшеничный хлеб, батон, обогащенные микронутриентами и витаминами.	Постоянно, во время приема пищи, в соответствии с меню
28	«Волшебная приправа» (лук, чеснок)	В обед в одно блюдо (осень-зима)
29	Сок и (или) фрукты	Ежедневно

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)****Основные движения**

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Вторая младшая группа (от 3 до 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, убежать 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). Переключать 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 ногмешочки 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.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

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 кочкина 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 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 циклических 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 голову, 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 ипро молчи», «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 подряд, 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 менее 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; переключивать, 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 положение. 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», «Забрось 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, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; 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 колени, 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. Пролетание 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 руки 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: присесть, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); присесть 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 горку 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 кругу, 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.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

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.

**Календарь традиционных творческих соревнований в ДОУ
(конкурсы, соревнования)**

Сроки проведения, месяц	Творческие конкурсы, мероприятия	Спортивные соревнования	Категория участников
Сентябрь-май (ежемесячно)	Концерт воспитанников С-Пб ГБУДО С-Пб музыкальной школы № 33		Воспитанники 5-7 лет
Октябрь	Фестиваль-конкурс «Веселые нотки» среди воспитанников ГБДОУ МО «Озеро Долгое -1» Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, музыкальные руководители ДОУ
	Районный этап детско-юношеских соревнований «Дорожный патруль».		Воспитанники 5-7 лет, педагогические сотрудники ДОУ
		Соревнования «Первые старты» для детей подготовительных групп ГБДОУ, ГБОУ Приморского района Санкт-Петербурга	Воспитанники 6-7 лет, инструктор по физической культуре
	Открытый Всероссийский турнир способностей «РостОК» для детей дошкольного возраста, этап «РостОК-SuperУм»		Воспитанники 4-7 лет, воспитатели ДОУ
Ноябрь	Фестиваль-конкурс красноречия и ораторского искусства «Золотая лира» среди педагогов и воспитанников старшего дошкольного возраста ГБДОУ и ОДОД ГБОУ Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, педагогические сотрудники ДОУ
		Празднично-спортивное мероприятие «Веселое путешествие», посвященное Дню Матери среди воспитанников ГБДОУ МО «Озеро Долгое -1» Приморского района Санкт-Петербурга	Воспитанники 6-7 лет, инструктор по физической культуре
	Фестиваль – конкурс «Танцевальный калейдоскоп» среди воспитанников старшего		Воспитанники 5-7 лет,

	дошкольного возраста ГБДОУ и ОДОД ГБОУ Приморского района Санкт-Петербурга		музыкальные руководители ДОУ
Декабрь		Соревнования «Мама, папа, я- спортивная семья» для родителей и детей подготовительных групп ГБДОУ и ОДОД ГБОУ Приморского района Санкт-Петербурга	Воспитанники 6-7 лет, родители (законные представители) воспитанников ДОУ, инструктор по физической культуре
	Районный отборочный этап открытого конкурса детского творчества «Дорога и мы» Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, педагогические сотрудники ДОУ
	Общегородская акция детского общественного движения «Юный инспектор движения» Санкт-Петербурга «Безопасные каникулы или Новый год по «Правилам»		Воспитанники 5-7 лет, родители (законные представители) воспитанников ДОУ, педагогические сотрудники ДОУ
	Конкурс новогодней игрушки «Новогоднее чудо» среди воспитанников и педагогов ГБДОУ МО «Озеро Долгое -1» Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники ДОУ, педагогические сотрудники ДОУ, родители (законные представители) воспитанников ДОУ
Январь	Районный фестиваль-конкурс «Вершина педагогического мастерства» среди специалистов дошкольных образовательных учреждений Приморского района Санкт-Петербурга		Педагогические сотрудники ДОУ
	Конкурс для педагогов групп раннего возраста «Время играть» авторские игры, игровые пособия		Воспитатели групп раннего возраста ДОУ
Февраль	Конкурс театральных коллективов «Сказка за сказкой» ГБДОУ Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, педагогические сотрудники ДОУ
	Конкурс «Новогодняя сказка» среди воспитанников и педагогов ГБДОУ МО «Озеро		Воспитанники 3-7 лет, педагогические сотрудники ДОУ

	Долгое -1» Приморского района Санкт-Петербурга		
	Конкурс танцевальных коллективов «Хрустальная снежинка» ГБДОУ Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, педагогические сотрудники ДОУ
	Открытый Всероссийский турнир способностей «РостОК» для детей дошкольного возраста, этап «РостОК - УникУм»		Воспитанники 4-7 лет, воспитатели ДОУ
Март	Районного тура городского конкурса чтецов среди дошкольников «Разукрасим мир стихами»		Воспитанники 4-7 лет
	Фестиваль педагогических идей и детского творчества «Журавушка» среди педагогов и воспитанников детских дошкольных учреждений Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, музыкальные руководители ДОУ
	Фестиваль детских талантов и творческих идей «Минута славы» среди педагогов и воспитанников детских дошкольных учреждений Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, педагогические сотрудники ДОУ
Март-май		Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди ГБДОУ Приморского района Санкт-Петербурга «Веселая ГТОшка»	Воспитанники 6-8 лет, инструктор по физической культуре ДОУ
Апрель	Интеллектуальная игра «Умный соенок» среди воспитанников старшего дошкольного возраста, педагогов ГБДОУ Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, воспитатели ДОУ
		Соревнование «Веселые старты», посвященные Дню Космонавтики для детей старшего дошкольного возраста ГБДОУ и ОДОД ГБОУ Приморского района Санкт-Петербурга	Воспитанники 5-7 лет, инструктор по физической культуре ДОУ

	Конкурс чтецов «Весенняя капель» среди воспитанников старшего дошкольного возраста ГБДОУ Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, педагогические сотрудники ДОУ
	Конкурс «Живи, танцуй» среди воспитанников старшего дошкольного возраста ГБДОУ Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, музыкальные руководители ДОУ
	Конкурс-фестиваль «Битва хоров» среди педагогических коллективов ГБДОУ Приморского района Санкт-Петербурга		Педагогические сотрудники ДОУ
	Открытый Всероссийский турнир способностей «РостОК» для детей дошкольного возраста, этап «РостОК -IntellectУм»		Воспитанники 4-7 лет, воспитатели ДОУ
Май	Фестиваль детского дошкольного творчества «Солнечный круг»		Воспитанники 5-7 лет, музыкальные руководители ДОУ
	Реализация Всероссийского проекта «Эколята-дошколята» конкурс «Всезнайка» среди воспитанников старшего дошкольного возраста ГБДОУ Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, воспитатели ДОУ
	Фестиваль «Майский вальс» среди воспитанников старшего дошкольного возраста ГБДОУ Приморского района Санкт-Петербурга		Воспитанники 5-7 лет, музыкальные руководители ДОУ
	Конкурс методических разработок «Знай и люби свой город» среди педагогов ГБДОУ Приморского района Санкт-Петербурга		Педагогические сотрудники ДОУ
		Соревнование «Веселые старты», посвященные Дню защиты детей для детей старшего дошкольного возраста ГБДОУ и ОДОД ГБОУ Приморского района Санкт-Петербурга	