

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 67 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 67
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08. 2024 г.



Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № 67
Невского района Санкт-Петербурга
Ершова О.А.
Приказ от 30.08.2024 г. № 78

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации ОО «Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 3-7 лет

Срок реализации: 2024-2025 уч./год (1 год)

Разработал:

инструктор по физической культуре

Постыка Юлия Александровна

г. Санкт – Петербург

2024

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	стр
	Введение	3
1.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	9
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	9
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
2.	Содержательный раздел	11
2.1.	Задачи физического развития детей дошкольного возраста	11
2.1.1.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	11
2.1.2.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	11
2.1.3.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	12
2.1.4.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	12
2.2	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	13
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	14
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	15
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	16
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	18
2.3	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	22
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	23
2.5.	Взаимодействие педагогов	25
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	26
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	27
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	27
3.	Организационный раздел	28
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы	28
3.2.	Особенности организации РППС	30
3.3	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	30
3.3.1	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в спортивном зале	31
3.4	Организация двигательного режима	33
3.5	Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	34
3.6	Развернутое планирование занятий по физической культуре	35
	Младшая группа (3 – 4 года)	35
	Средняя группа (4 – 5 лет)	44
	Старшая группа (5 – 6 лет)	54
	Подготовительная группа (6 – 7 лет)	66
3.7	Используемые материалы	78

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФООП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДОО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФООП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФООП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФООП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФООП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 1,6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав ГБДОУ
6. Основная образовательная программа ГБДОУ

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трех до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий, приобщение воспитанников к занятиям физической культурой, спортом, формирование потребности в здоровом образе жизни является приоритетным направлением деятельности нашего дошкольного учреждения.

Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям детей, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению воспитанниками ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Концептуальные положения

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей

Здоровьесберегающей методики

В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Разработанное физкультурно-оздоровительное направление «Здоровый ребенок»

является одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования, реализуемой в детском саду.

Цель программы:

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы:

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.
- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни

В основе физкультурно-оздоровительных мероприятий «Здоровый ребенок» лежит комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, который получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Коррекционно- развивающие технологии
- Технология музыкального сопровождения (аудиотека «Волшебные мелодии»)
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Уроки здоровья и безопасности:
 - Дети и здоровье»
 - Дети и безопасный дом»
 - Дети на дороге»
 - Дети и природа»
 - Дети в социуме»
- Занятия физической культурой
- Ритмические танцы
- Корректирующая гимнастика
- Упражнения на оздоровительном комплексе
- ТИСА

Коррекционно – развивающие технологии

Занятия физической культурой являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей. Перспективное планирование включает в себя разные виды занятий физической культурой с дошкольниками:

Ритмические танцы

Является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики, которая является синтезом ритмичной музыки и танца с физическими упражнениями. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

Корректирующая гимнастика

Это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата. Корректирующая гимнастика - показана всем детям с нарушением осанки, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхности туловища и бедер. Основными средствами корректирующей гимнастики, используемые при нарушении осанки у детей - это физические упражнения и массаж.

Тренажерно-информационная система (ТИСА)

Один раз в неделю с детьми длительно болеющими простудными заболеваниями, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие и т.п. инструктором по физическому развитию проводятся упражнения на оздоровительном комплексе ТИСА, который включает в себя многофункциональные универсальные тренажеры и устройства. Позволяет выполнять корректирующие и развивающие упражнения на фоне модулирования мягких природных колебаний (ММПК) с частотой от 10 до 130 Гц с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп.

Вибротерапию осуществляют путем воздействия на организм в целом или отдельные

области тела механическими колебаниями в диапазоне частот инфра- и низкочастотного спектра (от 10 до 130 Гц) при амплитуде используемых виброперемещений от 0,1 до 4,0 мм; при этом частота механических колебаний изменяется непрерывно в режиме «волна».

Модульное решение тренажерной системы, доступность эксплуатации предоставляет широкий спектр комбинаций упражнений, способствуя принятию оптимальной исходной позы и программируемому выполнению движения по направлению и амплитуде. В процессе занятий гарантирована самостраховка, что особенно важно для людей с ограниченными физическими возможностями.

Технологии обучения здоровому образу жизни Сессии здоровья и безопасного поведения Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для нашего дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Начиная со средней группы, работа по формированию основ безопасной жизнедеятельности проводится по пяти направлениям:

«Дети и здоровье» (формирование ценностей здорового образа жизни);

«Дети и безопасный дом» (пожарная безопасность и безопасность в быту);

«Дети на дороге» (правила дорожного движения)

«Дети и природа» (навыки безопасного поведения на природе);

«Дети в социуме» (навыки личной безопасности)

Составлены циклы Сессий оздоровления и безопасности для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп. Подобранный по данному направлению теоретический и практический материал позволяет воспитателям дать детям 4-7 лет валеологические знания, воспитать интерес к оздоровлению собственного организма, развивать навыки ведения здорового образа жизни, формировать основы безопасной жизнедеятельности.

Технология сохранения и стимулирования здоровья Музыкального сопровождения

Широко известен целительный потенциал музыки. В нашем дошкольном учреждении широко используются различные формы музыкального воздействия. Богатая фонотека позволяет воспитателям использовать лучшие образцы музыкальной классики для сопровождения режимных моментов. Примеры музыкального сопровождения собраны в музыкальной кладовой «Волшебные мелодии», помогающей подобрать музыкальное произведение либо для релаксации, либо, наоборот, позволяющее активизировать деятельность дошкольников.

Взяв за основу методические пособия «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Каргушиной, «Музыка здоровья» М.В. Анисимовой, педагогами ДОУ разработаны и внедряются в практику физкультурно-оздоровительной работы с детьми «Сессия оздоровления». Это небольшие комплексы, состоящие из оздоровительных упражнений и дыхательной гимнастики. Комплексы «Сессии оздоровления» представлены двух типов:

-активизирующие (направлены на поднятие тонуса ребёнка, увеличение двигательной активности, профилактику различных заболеваний);

-релаксационные (направлены на снятие эмоционального напряжения ребёнка, общее расслабление).

Воспитатели имеют возможность варьировать их в зависимости от поставленных целей, режимного момента

Это необходимая составляющая часть профилактики и лечения детей часто и длительно болеющих простудными заболеваниями, имеющими нарушения осанки, плоскостопие и т.п. Для них предусматривается щадящий общий режим, более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности. Коррекционная работа с такими детьми проводится инструктором по физическому воспитанию в рамках специальных занятий с небольшой группой детей «Здоровый малыш», которые проводит инструктор по физической культуре. За основу занятий взята программно-методическое пособие В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления» и Структура занятий включает в себя:

- Комплекс общеразвивающих упражнений с обязательным включением профилактических упражнений для верхних дыхательных путей.
- Гимнастику маленьких волшебников (пальчиковая гимнастика, самомассаж, психогимнастика).

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок 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 движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную 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;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье [1, стр. 21-22].

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [1, стр. 22].

К шести годам:

- ребенок 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;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 23-24];

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 25].

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 27].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принято на педагогическом совете ДОО (Протокол № ___ от «___» _____ 2024 г.)

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ПИЛГ ДО проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту.

2. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1 Задачи физического развития детей дошкольного возраста:

2.1.1. Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

2.1.2. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;

- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.1.3. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.4. Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила 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.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие **формы организации двигательной деятельности:**

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2.2. Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

2.2.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 124-125];

ОРУ:

- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений [1, стр. 125];

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Музыкально-ритмические упражнения:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;

- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);

- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение [1, стр. 125].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;

- несюжетные игры;

- игры на развитие ориентировки в пространстве;

- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;

- малоподвижные игры [1, стр. 125-126]

Спортивные упражнения:

- катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки;

- ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием;

- катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево [1, стр. 126].

Активный отдых:

- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности [1, стр. 116-127].

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 127-129].

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 128]

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, в рассыпную;
- построение по росту;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;
- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;
- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте [1, стр. 129].

Ритмическая гимнастика:

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;

- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;
- комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры [1, стр. 128].

Спортивные упражнения:

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.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей [1, стр. 130].

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 130].

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 131-132].

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 131-132].

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;
- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;
- повороты направо, налево, кругом;
- размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;
- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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, кружения по одному и в парах. [1, стр. 132].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры [1, стр. 132-133].

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки;

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Спортивные игры:

Городки:

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола:

- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;

- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон:

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

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать [1, стр. 134-135].

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 136-137];

ОРУ:

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. [1, стр. 137];

Строевые упражнения:

- самостоятельные построения 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, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика:

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;
- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки [1, стр. 137].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость [1,138].

Спортивные игры

Городки:

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- построение 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 т. п.) и с разных сторон;

- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола:

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;
- играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударять 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.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут) [1,139].

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам,

стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;

- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,

- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений. (см. Приложение: Перспективное планирование основных видов движений)

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
8. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
9. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
10. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
11. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
12. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
18. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

2-я младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;

- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП

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

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

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

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО

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

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение

туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

(см. Приложения: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

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

Наглядные методы:

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

Вербальные методы (словесные):

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

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.
- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм,

способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

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

репродуктивный метод:

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

метод проблемного изложения:

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

эвристический метод (частично-поисковый):

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

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

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

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников. (см. Приложение: План работы на 2023-2024 уч/год)

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) [1, стр. 143-148].

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий.

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение: Расписание ОД по физическому развитию, Картотеку подвижных игр).

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

Перспективный план по работе с родителями

Срок	Группа	Консультации	Открытые мероприятия
Сентябрь	Все группы	Особенности развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте Результаты диагностики физического состояния детей. Согласие родителей подготовительной группы на участие детей в ежегодных соревнованиях	
Октябрь	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник

Ноябрь	Все группы		День Здоровья
Декабрь	Младшая, средняя	Двигательная активность ребенка дома. Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей	
Январь	Старшая, подготовительная	Мир движений мальчиков и девочек. Двигательные предпочтения детей	
Февраль	Средняя, старшая, подготовительная		Физкультурный досуг посвященный Дню защитника Отечества
	Все группы		День Здоровья (День Наоборот)
Март	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Апрель	Все группы	Анализ физического состояния детей за год.	
Май	Старшая, подготовительная	Выбор спортивной секции. Физическая готовность детей к школе (подготовительная группа)	
	Все группы		День Здоровья

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация 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 (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием*

разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

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

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

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

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

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

8) *совершенствование образовательной работы* на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

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

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

11) *формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психологопедагогического просвещения родителей* (законных представителей) обучающихся;

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

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

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

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

16) *обеспечение возможностей для обсуждения 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 – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

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

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей - инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 156-158].

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

3.3.1. Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в спортивном зале

Наименование	Количество
Гимнастическая скамья	2
Баскетбольное кольцо	2
Шведская лестница	2
Конус оранжевый	8
Мяч резиновый	30
Малый мяч (пластмассовый)	104
Фитбол мяч	17
Малый обруч	30
Мяч баскетбольный	5
Мяч футбольный	5
Большой обруч	8
Гимнастический коврик	14
Скакалка длинная	18
Скакалка короткая	9
Корзина	2
Веревка толстая	5
Дорожка массажная	7
Гимнастический мат	1
Флажок цветной	36
Мешочек с песком 200гр	10
Кубик пластмассовый	70
Кегля	62
Атласные ленты	22
Султанчики	66
Массажные кочки	2
Массажные мячики	50
Веревочки	23
Гимнастическая палка	31
Фишки ориентиры	43
Гимнастическая дуга	4

ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ТИСА

Наименование	Количество
Горка корректирующая ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	1
Катоактин ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	3
Универсальный многофункциональный тренажёр ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	2
Жёсткий модуль ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (виброскамейка)	3
Гибкий модуль малый ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (вибродорожка массажная)	5
Гибкий модуль большой ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (вибродорожка большая)	4
Устройство для вестибулярного аппарата ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	4
Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	4

ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

Наименование	Количество
Баскетбольные кольца	2
Ворота футбольные	2
Бум спортивный «Змейка»	1
Скамейка	7

В качестве технического обеспечения – музыкальный центр с колонками.

3.4. Организация двигательного режима

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей					
		1,6-2года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а в помещении	2 раза в неделю 8-10	2 раза в неделю 8-10	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б на воздухе	-	1 раз в неделю 8-10	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5-6	ежедневно 5-6	ежедневно 5-6	ежедневно 6-8	ежедневно 8-10	ежедневно 10-12
	б подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 8-10	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 8-10	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в физкультминутки (в середине статического занятия)	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а физкультурный досуг	-	-	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б физкультурный праздник	-	-	-	1 раз в год до 45 мин.	1 раз в год до 60 мин.	1 раз в год до 60 мин.
	в день здоровья	-	-	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	а самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

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 физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
<i>Сентябрь</i>	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
<i>Октябрь</i>	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
<i>Ноябрь</i>	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
<i>Декабрь</i>	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
<i>Январь</i>	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
<i>Февраль</i>	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
<i>Март</i>	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп
<i>Апрель</i>	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2024 – 2025 учебном году»	Педсовет

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя. Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

3.7 Развернутое планирование занятий по физической культуре

МЛАДШАЯ ГРУППА (3 - 4 года)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

СЕНТЯБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом врассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивно-музыкальном зале.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» (физическая культура); проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками (социализация, коммуникация).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей группой. Бег: За воспитателем «бегите ко мне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С погремушками	С погремушками

2-я часть Основные движения	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями. 2. Прокатывание мяча двумя руками вдаль 3. Прыжки на 2-х ногах на месте.	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Ходьба по извилистой дорожке между предметами. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Прокатывание мяча друг другу 2-я руками. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	Диагностика <i>Спортивный досуг «ПДД»</i>
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони собачку»	«Птички, летите ко мне»	«Найди свой домик»
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за воспитателем.	Ходьба за отличившимся ребенком.	«Надуй шар» (дыхательные упражнения.)	Ходьба с дыхательными упражнениями
ОКТАБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, между предметами, закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Побуждать детей помогать при уборке инвентаря, бережно относиться к вещам.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы (физическая культура); 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 детском саду (социализация, коммуникация.)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, с остановкой и выполнением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу; в колонне по одному «Поезд». Ходьба на носочках			
Общеразвивающие упражнения	С мячами	С мячами	С кубиками	С кубиками
2-я часть Основные движения	1. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (1.5 м). 2. Прокатывание мяча друг другу (увеличить расстояние).	1. Прыжки на 2-х ногах вокруг обруча. 2. Ползание на четвереньках - прямо за катящимся предметом; - «змейкой» между	1. Ползание под шнур (h=50) на четвереньках за катящимся предметом. 2. Ходьба с перешагиванием через	1. Ползание за катящимся предметом. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Прокатывание мяча 2-я руками между

	3. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 10см)	предметами. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 15см)	предметы (выс. 15см) 3. Прокатывание мяча 2-я руками между предметами	предметами <i>Спортивный досуг «Зайки - попрыгайки»</i>
Подвижные игры	«Собери листочки»	«Солнышко и дождик»	«Бегите к флажку»	«По ровненькой дорожке»
3-я часть Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»	«По ровненькой дорожке»	«Угадай, чей голосок?».	Ходьба по массирующим коврикам
НОЯБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.. Помогать детям посредством речивзаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении (физическая культура), 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 (здоровье, коммуникация, социализация).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами, в рассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Прокатывание мяча в прямом направлении между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Ползание по доске на средних четвереньках.	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Ползание по доске на средних четвереньках 3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.	1. Ползание по доске на средних четвереньках 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. <i>Спортивный досуг к дню России «Гуси-лебеди»</i>
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Найди свою пару»	«У медведя во бору»	«Найди свой домик»
3-я часть	«Где спрятался»	Ходьба в колонне по	«Тишина»	Ходьба с дыхательными

Малоподвижные игры	мышонок?»	одному.		упражнениями.
ДЕКАБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами. Ознакомить с прыжками через линию, шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по сигналу. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение				
Целевые ориентиры развития 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 и бросать мяч в заданном направлении (физическая культура), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, (коммуникация, социализация).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. Ходьба и бег «змейкой», по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу; ходьба и бег в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	С султанчиками	С султанчиками	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через линию, шнур. 3. Катание мячей в прямом направлении (сбей кеглю).	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через линию, шнур. 3. Подлезание под воротики, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур (В= 50см); воротики не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Бросание мяча вперед двумя руками снизу	1. Спрыгивание со скамейки. 2. Подлезание под несколько подряд расположенных воротиков, не касаясь руками пола. 3. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы <i>Спортивный досуг «Ловкие ребята»</i>
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Цветные автомобили»	«Мы – веселые ребята»	«Воробышки и кот»
3-я часть Малоподвижные игры	«Лошадки»	«Ровным кругом»	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»

ЯНВАРЬ

ЗАДАЧИ:

Упражнять в ходьбе и беге враспынную, мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в подлезании под шнур, в обруч; в упражнениях на внимание по сигналу; развивать глазомер и ловкость при ловле мяча; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх. Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости и прыгивании со скамейки, владеет соответствующими возрасту основными движениями(физическая культура), стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой(труд, социализация).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, враспынную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
Общеразвивающие упражнения	<i>Новогодние каникулы</i>	С игрушками	С флажками	С флажками
2-я часть Основные движения		1. Спрыгивание со скамейки (в= 15см), движение рук свободно. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой 3. Подлезание под шнур (в= 40 см).	Неделя спорта 1. «Мой веселый мяч» 2. «Ловкие ребята» 3. «Мы – спортсмены»	1. Проползание в обруч стоящий вертикально. 2. Ходьба по скамейке приставляя пятку к носку (со страховкой). 3. Ловля мяча брошенного воспитателем (70-90см.).
Подвижные игры		«Трамвай»	«Найди свой цвет»	«Кот и мыши»
3-я часть Малоподвижные игры		«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

ФЕВРАЛЬ

ЗАДАЧИ:

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Развивать навыки ходьбы и бега враспынную. Упражнять в ходьбе по веревке; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки перелезания через скамейку, закреплять прыжки с продвижением вперед. Познакомить детей с профессией – военный.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при ходьбе по шнуру, может ползать на четвереньках произвольным

способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении (физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу, имеет представление о военных, посильно помогает при уборке инвентаря (социализация, коммуникация, познание, труд).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С обручем	С мячом	С мячом
2-я часть Основные движения	1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Проползание в обруч стоящий вертикально. 4. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждый)	1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. Ходьба по веревке, шнуру по прямой. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждую)	1. Ходьба по веревке, шнуру по кругу. 2. Перелезание через скамейку боком 3. Прыжки через 6 шнуров (поочередно через каждую) <i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы - защитники»</i>	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Перелезание боком через 2 скамейки поочередно 4. Ходьба по веревке, шнуру «змейкой».
Подвижные игры	«Птички в гнездышке»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего

МАРТ

ЗАДАЧИ:

Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге врассыпную, развивать ловкость при перебрасывании мяча, ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по наклонной доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по кирпичикам. Закреплять прыжок через «ручеек» толчком 2-х ног. Рассказать о правилах безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может перебрасывать мяч через шнур, ходить по кирпичикам (физическая культура);

проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения, соблюдает правила безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры (социализация, здоровье, коммуникация, безопасность).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; бег по кругу взявшись за руки, на носках, с высоким подниманием колен.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть Основные движения	1. Прыжки через «ручeёк» (с места) раст. – 25 см. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Перебрасывание мяча двумя руками через шнур. 4. Перелезание боком через 2 скамейки поочередно	1. Прыжки через «ручeёк» (с места) раст. – 30 см. 2. Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками	1. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн. лестницы с переходом на нее. 2. Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг. 3. Прыжки через «ручeёк» (с места) раст. – 30 см.	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками 2. Ходьба по кирпичикам расположенным на раст. 20 см друг от друг 3. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн. лестницы с переходом на нее. <i>Спортивный досуг «Прогулка в лес»</i>
Подвижные игры	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко»	«Лягушки»
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»
АПРЕЛЬ				
ЗАДАЧИ:				
Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на скамейку, на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями(физическая культура), готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству(коммуникация, познание, социализация).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три с места. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; на носках, с высоким подниманием колен; бег с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием бедра.			
Общеразвивающие упражнения	С ленточками	С ленточками	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть Основные движения	1. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см). 2. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимна.лестницы с переходом на нее. 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Влезание на гимна.скам., руки на пояс. 2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см).	1. Влезание на наклонную лесенку (со страховкой) 2. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см). 3. Влезание на гимна. скам., руки в стороны. 4. Бросание мяча вверх и попытка поймать его двумя руками	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Влезание на гимна. скам., поворот вокруг себя переступанием. 3. Бросание мяча вверх и попытка поймать его двумя руками <i>Спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч»</i>
Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»
3-я часть Малоподвижные игры	«Где цыпленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному

МАЙ

ЗАДАЧИ:

Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильному хвату за перекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, влезать на гимнастическую стенку, бросать мяч двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить (физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности,

доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим (социализация, коммуникация).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; с выполнением заданий; приставным шагом; бег колонне чередуется с бегом в рассыпную, бег, догоняя убегающего.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть Основные движения	Диагностика	1. Прыжки в длину с места (раст. – 15 см). 2. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его. 3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее <i>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»</i>	1. Прыжки в длину с места (раст. – 25 см). 2. Метание на дальность правой и левой рукой. 3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	1. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Прыжки в длину с места (раст. – 40 см). 3. Метание на дальность правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Удочка»	«Огуречик, огуречик»»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
3-я часть Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; • выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

СЕНТЯБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве сохраняет равновесие при ходьбе и беге по прямой, извилистой дорожке, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, прыгать на 2-х ногах (физическая культура), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, понимает о необходимости соблюдения правил безопасности в зале, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре (физическая культура, коммуникация, безопасность).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу.			
Общеразвивающие	Комплекс с осенними	Комплекс с осенними	С хлопками	С хлопками

упражнения	листочками	листочками		
2-я часть Основные движения	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (15см.) 2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. 3. Прокатывание мячей друг другу между предметами	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной 3. 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд.	1. Прокатывание обручей друг другу по прямой. 2. Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (диаметром -12-15 см). 3. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной.	Диагностика <i>Спортивный досуг «По тропинке в лес пойдём»</i>
Подвижные игры	«Найди свою пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
3-я часть Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба руки за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»
ОКТАБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично выполнять движения в танце «Танец утят», соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, прокатывают обруч в заданном направлении (физическая культура), проявляет положительные эмоции при физической активности; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижной игры, стараются танцевать выразительно и пластично (физическая культура, коммуникация, социализация, безопасность, музыка).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом врассыпную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С обручами	С обручами
2-я часть Основные движения	1. Прыжки на одной ноге (поочередно на левой и на правой), с поворотом кругом на двух ногах. 2. Прокатывание обручей друг другу между предметами (40-50 см) 3. Ползание на средних четвереньках между предметами.	1. Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 метров) 2. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. 3. Прокатывание обруча друг другу между предметами	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Ходьба по шнуру, по прямой, «змейкой» и по кругу, руки за головой. 3. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед.	Работа по подгруппам 1. Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой <i>Спортивный досуг «Веселые обезьянки»</i>
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Карусель»
3-я часть Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»	«Танец утят»	«Угадай, чей голосок?».	«Пузырь»
НОЯБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании вдруг другу. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при подлезании под веревку, воротики боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях (физическая культура, безопасность), имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим (здоровье, коммуникация, социализация).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. враспынную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	1. Прыжки на двух ногах через шнур. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой стоя на коленях	1. Ходьба по прямой, по дорожке с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах поочередно через 3-4 линии 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой между предметами сидя по-турецки.	Работа по подгруппам 1. Подлезание под веревку правым, левым боком. 2. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам. 3. Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40- 50 см)	1. Ходьба по доске перешагивая через предметы руки в стороны. 2. Подлезание под воротаки правым, левым боком 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя рук <i>Спортивно-музыкальный досуг к дню России «Гуси-лебеди»</i>
Подвижные игры	«Самолёты»	«Быстрее к своему флажку»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
3-я часть Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Нитка-иголка»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

ДЕКАБРЬ

ЗАДАЧИ:

Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет перестраиваться в две, три колонны, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками, пролезать в обруч, прыгать вверх с касанием предмета (физическая культура), соблюдает технику безопасности при беге, подбрасывании мяча, ходьбе по гимн. скамейке, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в совместной игре, в танцах согласует движения в музыкой, помогают при уборке инвентаря (коммуникация, социализация, музыка, труд).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой враспынную. Бег: в
----------------------	---

	парах в чередовании с б. в рассыпную, х. и прыжками на месте, в движении.			
Общеразвивающие упражнения	С большими обручами	С большими обручами	С мячами	С мячами
2-я часть Основные движения	1. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками) 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч	Работа по подгруппам: 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками). 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	1. Перелезание гимн. скамейки боком 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики. 3. Прыжки вверх с целью достать предмет (на месте, с разбега)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Перелезание гимн. скамейки боком – подлезание под воротики – перелезание скамейки боком 3. Ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики. <i>Спортивный досуг «Ловкие жонглеры»</i>
Подвижные игры	«Трамвай»	«Мы - весёлые ребята»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры	Танец «Веселые путешественники»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»
ЯНВАРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Владеет умением передвигаться между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, знает понятие «дистанция»; владеет соответствующими возрасту основными движениями, старается приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании (физическая культура), выполняет танцевальные движения учитывая характер музыки, самостоятельно выполняет поручения, преодолевает небольшие трудности, проявляет инициативу и творчество в играх, проявляет активность при выполнении упражнений и заданий, понимает, что необходимо укреплять здоровье (музыка, труд, физическая культура, здоровье).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием			

Вводная	с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями.			
Общеразвивающие упражнения	<i>Новогодние каникулы</i>	С игрушками	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть Основные движения		1. Спрыгивание со скамейки на мат на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вниз 3. Перелезание гимн. скамейки боком – прыжки на 2-х ногах – перелезание скамейки боком	Неделя спорта 1. «Ловкие ребята» 2. «Мой мячик озорной» 3. «Мы – спортсмены»	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги на мат в обруч. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.
Подвижные игры		«Карусели»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры		Слово и движение «За дровами мы идем»	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	Слово и движение «На дворе у нас мороз»
ФЕВРАЛЬ				
ЗАДАЧИ:				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимн. стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может отбивать мяч о пол (физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, соблюдает элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (социализация, коммуникация).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук. Бег: в колонну, с высоким подниманием колен на месте по сигналу, с остановкой и выполнением задания по сигналу.			
Общеразвивающие	В парах	В парах	Комплекс № 5	Комплекс № 5

упражнения				
2-я часть Основные движения	Работа по подгруппам 1. Лазание по гимн. стенке произвольно 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен – ходьба по гимн. скамейке - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20 см).	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен. 3. Лазание по гимн. стенке произвольно	1. Прыжки на 2-х ногах через 2 предмета поочередно – бег до кегли. 2. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 3. Лазание по гимн. стенке произвольно	1. Ходьба с перешагиванием через кирпичики. 2. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета поочередно – пролезание в воротики – бег на место в колонне 3. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. <i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы - защитники»</i>
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
3-я часть Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «По реке плывет кораблик»	Слово и движение «Мы на лыжах в лес пойдём»	«Ножки мёрзнут». Ходьба приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

МАРТ

ЗАДАЧИ:

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Соблюдает правила безопасности при метании в цель, выполнении прыжков в длину с места; умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может ползать по наклонной доске (безопасность, физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (социализация, коммуникация).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный,
-----------	--

Вводная	звуковой сигнал; с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой.			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть Основные движения	Работа по подгруппам 1. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку 2. Ходьба с перешагиванием через кирпичики 3. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета поочередно – пролезание в воротики	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 2. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку. 3. Ходьба с перешагиванием через мячи	1. Прыжки в длину с места (фронтально) 2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку.	1. Ходьба по гимнастической скамейке сгибая руки к плечам 2. Прыжки в длину с места (фронтально) 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). <i>Спортивный досуг «Лихие моряки»</i>
Подвижные игры	«Совушка»	«Лягушки и цапля»	«Птички и кошки»	«Бездомный заяц»
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Рябинка», «Шли утята»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Пальчиковая гимнастика «Кораблик»
АПРЕЛЬ				
ЗАДАЧИ:				
Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; принимает правильное и.п. и замах при метании предметов на дальность; энергично отталкивается в прыжках в длину (безопасность, физическая культура); готов соблюдать правила в совместных играх, старается договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, проявляет инициативу в оказании помощи товарищам (социализация, коммуникация).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с б. врасыпную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки.			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 6	Комплекс № 6	Комплекс № 7	Комплекс № 7
2-я часть Основные движения	Работа по подгруппам 1. Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами – пролезание в воротики не касаясь пола руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке ставя ногу с носка, руки на пояс. 3. Прыжки в длину с места (фронтально) «Кто дальше»	1. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 2. Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот.	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 2. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 3. Полоса препятствий: Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку - Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой - Ходьба с перешагиванием через мячи	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть. 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 3. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м) Спортивный досуг «Юные туристы»
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«День и ночь»	«Лягушки»	«Мышеловка»
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Мы летим над облаками»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Танцевальные движения «Весёлые лягушата».
МАЙ				
ЗАДАЧИ:				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили врагов.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, может лазать по наклонной лестнице выполняя правильный хват за перекладину, согласовывает движения рук и ног в прыжках на скакалке (физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, знает о технике безопасности при метании, проявляет старательность при выполнении диагностических заданий, проявляет интерес к рассказам о праздновании «Дня Победы» (безопасность, социализация, коммуникации, познание).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на средних четвереньках, в			

	колонне парами в чередовании с х. враспынную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 8	Комплекс № 8	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке
2-я часть Основные движения	Диагностика	1. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки на пояс, на середине – присесть. <i>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»</i>	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Зайцы и волк»	«Кролики»	«У медведя во бору»
3-я часть Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см) • прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,
- отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),
- владеет школой мяча. • выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге,
- выполнять повороты направо, налево, кругом.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

СЕНТЯБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешагивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят (физическая культура); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; знает об основах техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале (физическая культура, социализация, коммуникация)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках,			

Вводная	перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлёстывая голень, враспынную.			
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С мячом	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Лазание по наклонной лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках	1. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, между кеглями – змейкой	1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли) 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, в руках вверху палка 4. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	Диагностика <i>Спортивный досуг «Ловкие ребята»</i>
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«День, ночь»	«С кочки на кочку»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Дуб зеленый»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди свое место» Слово и движение «Дети утром в лес пошли»	«Тишина»

ОКТЯБРЬ

ЗАДАЧИ:

Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по верёвке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическая культура); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной

деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	В парах	В парах
2-я часть Основные движения	1. Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, после хлопка. 3. Полоса препятствий: Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен	1. Ходьба по верёвке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны. 2. Прыжки через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.	1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове) Прыжки попеременно на 2-х ногах через шнур. 3. Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	Круговая тренировка: 1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Игровые упражнения: 1. «Пронеси, не урони» 2. «Кто самый меткий?». 3. «Прыжковая эстафета» (прыжки через шнур, вокруг кегли). 4. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Не оставайся на земле»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	Спортивный праздник
3-я часть Малоподвижные игры	«Вершки и корешки» СД «Осенние листочки»	«Найди и промолчи» ПГ «Кораблик»	«У кого мяч» СД «Лягушонок»	«Улитка, иголка и нитка»
НОЯБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство				

патриотизма, любви к русским традициям.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разнообразным способом, перелезая на соседний пролёт стенки; по верёвке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги (здоровье, физическая культура); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге.			
Общеразвивающие упражнения	С обручами	С обручами	С лентами	С лентами
2-я часть Основные движения	Работа по подгруппам: 1. Лазание по гимнастической стенке разнообразным способом. 2. Ведение мяча по прямой. 3. Ходьба по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове.	Работа по подгруппам: 1. Прыжки на мат с высоты – 20см, на обозначенное место (со скамейки) 2. Лазание по гимнастической стенке разнообразным способом. 3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперед 2. Прыжки со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой). 3. Лазание по гимнастической стенке разнообразным способом	Игровые упражнения: 1. «Удочка». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Быстро передай» (в колонне). 5. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 6. «Сбей кеглю» (обручи). 7. «Летает - не летает».
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	<i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»</i>
3-я часть Малоподвижные игры	«Карлики и великаны» СД «Выросли деревья в поле»	«Угадай, кто ушел?» ПГ «Мой домик»	«Тише едешь, дальше будешь» Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.

ДЕКАБРЬ

ЗАДАЧИ:

Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимн. скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, отвечают на вопросы о необходимости сохранения здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни (познание, здоровье, коммуникация)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу – бег врассыпную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу после удара об пол. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2-х ногах 3. Прыжки со скамейки и обратно на скамейку с высоты 20см	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой – обратно прыжки с зажатым между коленей мячом.	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Прыжок в длину с места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голове. 3. Перебрасывание мяча через веревку из-за головы, от груди сидя «по-турецки»	Круговая тренировка: 1. Лазание по гимн.стенке 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками. <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Попади в корзину». 2. «Ловкая пара». 3. «Уголки». 4. «Пожарные на ученье».

				5. «Мяч капитану».
Подвижные игры	«Ловишки с мячом»	«Ловишки парами»	«Два Мороза»	Спортивный досуг «Зимушка-зима»
3-я часть Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	
ЯНВАРЬ				
ЗАДАЧИ:				
<p>Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную; метают вдаль, ходят по наклонной доске; выполняют правильно все виды основных движений (физическая культура); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; знают о применении специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо			
Общеразвивающие упражнения	<i>Новогодние каникулы</i>	Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения		<u>1. Полоса препятствий:</u> Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет - Подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы 2. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой

		левой и правой ногам вперед. 2. Прыжок в длину с места, перепрыгивая ров из гимнастических палок 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голове		ногам вперед. 3. Прыжок в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см). 4. Ползание на четвереньках между предметами.
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)		«Снежный бой»
3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)		Ходьба по сигналу, выполняя движение.

ФЕВРАЛЬ

ЗАДАЧИ:

Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (физическая культура); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения; проявляют интерес к новым знаниям о Российской армии (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация, познание).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне, 79 Вводная шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу врассыпную, в сочетании с построением по диагонали.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 3	Комплекс № 3	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть Основные движения	1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3м. 3. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Прыжок вверх с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками. 3. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м 4. Прыжки на двух ногах за мячом.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - Ходьба на носках между кеглям. 2. Прыжок - Перешагивание 3-4х - кубов, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки 3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком.	<u>Игровые упражнения:</u> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Проведи мяч в ворота». 3. «Доберись и подай сигнал». 4. Прыжковая эстафета 5. «Мяч от пола». 6. «Через тоннель».
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Два мороза»	«Встречные перебежки»	Спортивно-музыкальный досуг «Защитники Отечества»
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Вот под елочкой зеленой»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Что летает» Массаж спины «Дятел»	

МАРТ

ЗАДАЧИ:

Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч из одной руки в другую; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (физическая культура, познание); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации знакомых игр; выполняют правила и нормы поведения; учатся договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление, спиной вперёд; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка.			
Общеразвивающие упражнения	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть Основные движения	1. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой. 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 4. Прыжок в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. Перелезание гимн. скамеек боком. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола 2. Ходьба по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч. 3. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую в движении.	1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление. Работа по подгруппам: 2. Перелезание гимн. скамеек боком. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола 3. Ходьба боком приставным шагом по канату 4. Удар мяча об пол и ловля его одной рукой.	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки. 2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура. 3. Ведение мяча на месте. <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Кто лучше прыгнет» (в длину). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Пробеги - не сбей». 4. «Попади в обруч».
Подвижные игры	«Кто быстрее до флажка?»	«Горелки»	«Караси и щука»	<i>Спортивный праздник</i>

3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Мы устали»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Тишина»
АПРЕЛЬ				
ЗАДАЧИ:				
<p>Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	<p>Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	В парах	В парах
2-я часть Основные движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление</p>	<p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>1. Бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны,</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте</p> <p>2. Лазание по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине</p>	<p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1. «Кто быстрее соберется?».</p> <p>2. «Перебрось - поймай».</p> <p>3. «Передал - садись».</p> <p>4. «Дни недели».</p> <p>5. «Рыбак и рыбаки».</p>

	3. Лазание по гимн. стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. Ползание по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	перешагивая препятствия. 3. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок	3. Бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя. 4. Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики 4. Ходьба боком приставным шагом по канату	6. «Мяч через сетку». 7. «Быстро разложи - быстро собери». 8. «Мышеловка».
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Мы веселые ребята»	«Охотники и утки»	<i>Спортивный досуг «Непоседы»</i>
3-я часть Малоподвижные игры	ПГ «Пять маленьких братцев»	«У кого мяч?»	СД «Дуб зеленый»	«Кто летает?»

МАЙ

ЗАДАЧИ:

Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (физическая культура, музыка); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; гордятся своей Родиной (социализация, здоровье, физическая культура)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед, перекатом с пятки на носок Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу – выполнить задание			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 7	Комплекс № 7	Комплекс № 8	Комплекс № 8

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>Диагностика</p>	<p><u>Работа по подгруппам:</u> 1. Прыжки через короткую скакалку на месте 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). <i>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»</i></p>	<p>1. Кружение парами, держась за руки. 2. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. Лазание по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине</p>	<p><u>Игровые упражнения:</u> 1. «Пронеси – не урони» 2. «Подбей волан» (футбол). 3. «Кто дальше забросит волан». 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Выбивалы»</p>	<p>«Мяч – капитану»</p>	
<p>3-я часть Малоподвижные игры</p>	<p>«Эхо»</p>	<p>«Запрещенное движение»</p>	<p>«Стоп»</p>	<p>«Возьми флажок»</p>

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Целевые ориентиры освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

СЕНТЯБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (физическая культура); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (физическая культура, социализация, коммуникация)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс с мячом(20 см)	Комплекс с мячом(20 см)	Комплекс с малым мячом	Комплекс с малым мячом
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи. 2. Подлезание под воротики правым и левым боком 3. Прыжки с разбега с доставанием до предмета	1. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове 3. Упражнение «Крокодил». 4. Прыжки с разбега с доставанием до предмета	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола 3. Ходьба по гимн. скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание 4. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	Диагностика <i>Спортивный досуг «Веселые ребята»</i>
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Слово и движение «Дети утром рано встали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями

ОКТЯБРЬ

ЗАДАЧИ:

Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх

из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическая культура); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с гимнастической палкой
2-я часть Основные движения	1. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. 3. <u>Полоса препятствий:</u> Ползание по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком.	1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.- Прыжки попеременно на левой и правой ноге через шнур. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимн.стенке <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?». Эстафеты: 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	Танец «Игра с мячом»	<i>Спортивный праздник</i>
3-я часть Малоподвижные игры	«Вершки и корешки» СД «Дни недели»	«Фигуры» ПП «Козел»	«Фигурная ходьба» СД «Листочки»	«Улитка, иглолка и нитка»

НОЯБРЬ

ЗАДАЧИ:

Учить: ползанию по гимн.скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках;

подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, враспынную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой (здоровье, физическая культура); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс с лентами	Комплекс с лентами
2-я часть Основные движения	1. Ползание по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2-х ногах мешочек зажат между коленей 2. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.	1. Прыжки через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)	1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег. 3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на другой пролет	<u>Игровые упражнения:</u> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». <u>Эстафеты:</u> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает».

			приставными шагами	
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	<i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»</i>
3-я часть Малоподвижные игры	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Эхо» ПГ «Мой домик»	Ходьба в колонне по одному дыхательными упр. Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.

ДЕКАБРЬ

ЗАДАЧИ:

Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием попластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникация)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. в рассыпную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами
2-я часть Основные движения	1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг	1. Ползание по-пластунски до ориентира (фронтально) 2. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания	1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Ползание по-пластунски до ориентира – обратно прыжки на одной ноге.	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимн.стенке 2. Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков 3. Ползание по-

	себя 3. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	3. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу 4. Упражнение «Крокодил» (расстояние - 3м).	3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»).	пластунски с мешочком в руках. <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». Эстафеты: 1. «Передал - садись». 2. «Хитрая лиса».
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	<i>Спортивный досуг «Зимушка-зима»</i>
3-я часть Малоподвижные игры	эстафета «Передал - садись»	«Летает - не летает» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	
ЯНВАРЬ				
ЗАДАЧИ:				
<p>Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, чрез длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (физическая культура); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
Общеразвивающие упражнения	<i>Новогодние каникулы</i>	Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3

2-я часть Основные движения		1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое 2. Прыжки через короткую скакалку в движении. 3. <u>Полоса препятствий</u> : подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур.	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – прыжки с зажатым между ног мешочком. 3. Прыжки через длинную скакалку по одному. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)	«Волк во рву»	
3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)	«Горшки»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

ФЕВРАЛЬ

ЗАДАЧИ:

Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн.скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком(физическая культура);сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком сверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс со скакалкой	Комплекс со скакалкой	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс с гимнастическими палками
2-я часть Основные движения	1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. Метание мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м). 3. Ходьба по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку.- прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног. 4. Прыжки через длинную скакалку в паре	1. Прыжок в длину с места. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками 3. Метание мяча в движущуюся цель произвольно. 4. Прыжки на одной ноге за мячом.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - Ходьба на носках между кеглям. 2. Прыжок в длину с места 3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет 5. Прыжки через 5-6 линий.	<u>Игровые упражнения:</u> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с мячом». Эстафеты: 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Мяч от пола». 3. «Через тоннель». <i>Спортивно-музыкальный досуг «Защитники Отечества»</i>
Подвижные игры	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»,	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Мы на лыжах в лес пойдем»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Кто ушел?» Самомассаж	
МАРТ				
ЗАДАЧИ:				
Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (физическая культура, познание); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 4	Комплекс № 4	С длинной скакалкой	С длинной скакалкой
2-я часть Основные движения	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м).</p> <p>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>4. Прыжок в длину с места</p>	<p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке переменным способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейки на середине сделать «ласточку».</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками изза головы, от себя ноги скрестно</p> <p>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p>Работа по подгруппам:</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками изза головы, от себя через шнур (расстояние - 3 м).</p>	<p><u>Круговая тренировка:</u></p> <p>1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p><u>Эстафеты:</u></p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги - не сбей».</p> <p>3. «Мишень - корзинка».</p> <p style="text-align: right;"><i>Спортивный праздник</i></p>

Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	«Возьми флажок»
3-я часть Малоподвижные игры	Эхо» СД «По дорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	
АПРЕЛЬ				
ЗАДАЧИ:				
Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть Основные движения	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. Лазание по	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Ходьба по рейке	1. Лазание по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом. 2. Метание мешочка в горизонтальную цель	<u>Игровые упражнения:</u> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели».

	гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. Ходьба по наклонной доске 5. Ползание по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; 4. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок.	правой и левой рукой (4 м). 3. Ходьба боком приставным шагом по канату. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.	<u>Эстафеты:</u> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	<i>Спортивный досуг</i> <i>«Непоседы»</i>
3-я часть Малоподвижные игры	ПГ «Пять маленьких братцев»	«Придумай фигуру»	СД «Дуб зеленый»	«Возьми флажок»
МАЙ				
ЗАДАЧИ:				
Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (физическая культура, музыка); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (социализация, здоровье, физическая культура)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть	<u>Диагностика</u>	<u>Работа по подгруппам:</u>	1. <u>Ходьба</u> по	<u>Игровые упражнения:</u>

Основные движения		<p>1. Прыжки на возвышение (20 см.)</p> <p>2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p><i>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»</i></p>	<p>гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p> <p>2. Прыжки на возвышение (20 см.)</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p>	<p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Быстро по местам».</p> <p>4. «Тяни в круг».</p> <p><u>Эстафеты:</u></p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги - не сбей».</p> <p>3. Волейбол с большим мячом.</p> <p>4. «Мишень - корзинка».</p>
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодчики и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.

**Федеральный календарный план воспитательной работы ГБДОУ детский сад № 67
Невского района Санкт-Петербурга**

№	Содержание событий, мероприятий	Срок исполнения	Ответственные, исполнители
<i>Патриотическое направление воспитания</i>			
1	Международный день мира	21 сентября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
2	День народного единства	4 ноября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
3	День Государственного герба РФ	30 ноября	Воспитатели, Воспитанники
4	День Героев Отечества	9 декабря	Воспитатели, Воспитанники
5	День Конституции Российской Федерации	12 декабря	Воспитатели, Воспитанники
6	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	27 января	Музыкальный руководитель, Воспитатели, Воспитанники
7	День российской науки	8 февраля	Воспитатели, Воспитанники
8	День Защитника Отечества	23 февраля	Инструктор по ФК, Воспитатели, Родители, Воспитанники
9	Всемирный день авиации и космонавтики	12 апреля	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
10	День Победы	9 мая	Музыкальный руководитель, Воспитатели, Воспитанники
11	Социальная акция «Бессмертный полк» (фото- видео ролик)	Май	Воспитанники, Родители, Сотрудники ДОУ
12	Акции «Открытие Ветерану», «Окна Победы»	Май	Воспитатели Воспитатели, Воспитанники, Родители (законные представители),

			Сотрудники ДОУ
13	День рождения города Санкт-Петербург Экспозиция (выставка) «Красота Санкт-Петербурга»	20-27 мая	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
14	День России	12 июня	Воспитатели, Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель, Воспитанники
15	День военно – морского флота	30 июля	Воспитатели, Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель, Воспитанники
16	День Государственного флага РФ	22 августа	Воспитатели, Воспитанники, Инструктор по ФК
<i>Духовно-нравственное направление воспитания</i>			
17	Международный день родного языка	21 февраля	Воспитатели, Воспитанники
18	Новый Год (традиции празднования Нового года в России)	21-28 декабря	Музыкальный руководитель, Воспитатели, Родители, Инструктор по ФК, Воспитанники
19	Экспозиция (выставка) «Новогодняя сказка»	декабрь	Воспитатели, Воспитанники
20	«Широкая Масленица»	11-17 марта	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитатели, Воспитанники
21	День славянской письменности и культуры	24 мая	Воспитатели, Воспитанники
22	День русского языка	6 июня	Воспитатели, Воспитанники
23	День народных игр и забав	Июль	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитатели, Воспитанники
<i>Социальное направление воспитания</i>			
24	День Знаний	1 сентября	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитатели Воспитанники

25	День воспитателя и всех дошкольных работников	27 сентября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
26	Международный день дорожной безопасности. Экспозиция (выставка) «Уроки светофора»	Сентябрь	Воспитатели, Инструктор по ФК, Воспитанники
27	День чтения книг	6 сентября	Воспитатели, Воспитанники
28	День интернета	30 сентября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
29	Международный день пожилых людей (творческие работы, фото выставки)	1 октября	Воспитатели, Воспитанники
30	День защиты животных	4 октября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
31	День Отца в России	3-е воскресенье октября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
32	День Матери в России	26 ноября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
33	Международный женский день	8 марта	Музыкальный руководитель, Воспитатели, Родители, Воспитанники
34	Экспозиция – выставка «С любовью для мамы»	Март	Воспитатели, Воспитанники
	Международный день семьи Мама, папа, я – спортивная семья (фотовыставка, тематические занятия)	15 мая	Инструктор по ФК, Воспитатели, Воспитанники, Родители
35	День семьи, любви и верности	8 июля	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники

36	Международный день защиты детей	1 июня	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитатели, Воспитанники
37	Конкурс чтецов «Разукрасим мир стихами»	Март	Воспитатели, Воспитанники
38	Районный Конкурс «Невская карусель»	Март - Апрель	Музыкальный руководитель, Воспитанники
39	Районный конкурс «Веселые старты»	В течение года	Инструктор по ФК, Воспитанники
40	День светофора	5 августа	Воспитатели, Инструктор по ФК, Воспитанники
<i>Познавательное направление воспитания</i>			
41	Экскурсии	В течение года	Воспитатели, Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель, Воспитанники
42	Эколята – дошколята – молодые защитники природы	В течение года	Воспитатели, Воспитанники
43	Акция «Крышечки доброты»	В течение года	Воспитанники, Сотрудники ДОУ
44	Международный день птиц	1 апреля	Воспитатели, Воспитанники, Музыкальный руководитель
45	Международный день Земли	22 апреля	Воспитатели, Воспитанники
46	Экспозиция – выставка «Удивительный космос»	Апрель	Воспитатели, Воспитанники
<i>Физическое и оздоровительное направление воспитания</i>			
47	Физкультурно– спортивный фестиваль «ГТО – путь к здоровью и успеху»	Сентябрь	Инструктор по ФК, воспитанники
48	День здоровья	25 октября	Инструктор по ФК, Воспитанники. Воспитатели, Музыкальный руководитель
49	Спортивное развлечение «Веселые старты»	Ноябрь	Инструктор по ФК, воспитанники
50	Всемирный день футбола	10 декабря	Инструктор по ФК, воспитанники
51	Неделя зимних игр и забав	Декабрь	Инструктор по ФК, Воспитанники. Воспитатели, Музыкальный

			руководитель
52	Зимние олимпийские игры	Январь	Инструктор по ФК, Воспитанники
53	День здоровья	17 января	Инструктор по ФК, Воспитанники. Воспитатели, Музыкальный руководитель
54	Спортивный праздник «День защитника Отечества»	23 Февраля	Инструктор по ФК, Воспитанники, Родители
55	Международный день спорта	6 апреля	Инструктор по ФК, воспитанники
56	День здоровья	7 апреля	Инструктор по ФК, Воспитанники, Музыкальный руководитель, Воспитатели
57	День физкультурника	12 августа	Инструктор по ФК, воспитанники
<i>Трудовое направление воспитания и ранняя профориентация</i>			
58	Сюжетно – ролевые игры, направленные на профориентацию	В течение года	Воспитатели, Воспитанники
59	Весна и труд (выращивание цветов, огород на окошке)	Май, в течение года	Воспитатели, Воспитанники
60	«Маленькие помощники» (фотовыставки)	В течение года	Воспитатели, Воспитанники
61	День учителя (беседа о профессии)	5 октября	Воспитатели, Воспитанники
62	День полиции (беседа о профессии)	10 ноября	Воспитатели, Воспитанники
63	Всемирный день писателя(беседа о профессии)	3 марта	Воспитатели, Воспитанники
64	Всемирный День театра	27 марта	Воспитатели, Музыкальный руководитель Воспитанники
65	День пожарной охраны(беседа о профессии)	30 апреля	Воспитатели, Воспитанники
66	День ГИБДД(беседа о профессии)	3 июля	Воспитатели, Воспитанники
67	День медицинского работника(беседа о профессии)	16 июня	Воспитатели, Воспитанники
68	День строителя (беседа о профессии, игры)	13 августа	Воспитатели, Инструктор по ФК Воспитанники
69	День полиции (беседа о профессии)	10 ноября	Воспитатели, Воспитанники
70	Всемирный день телевидения	21 ноября	Воспитатели, Музыкальный

			руководитель, Воспитанники
71	День спасателя (беседа о профессии)	27 декабря	Воспитатели, Воспитанники
72	Международный день кино	28 декабря	Воспитатели, Воспитанники, Музыкальный руководитель
<i>Эстетическое направление воспитания</i>			
73	«Мы по городу гуляем» посещение музеев, театров, зоопарка, городских праздничных мероприятий. (Фото - альбом в группе ВК)	В течение года	Воспитанники, Родители
74	Международный день музыки	1 октября	Музыкальный руководитель, Воспитанники
75	Экспозиция (выставка) «Осенняя фантазия»	Октябрь	Воспитатели, Воспитанники, Родители
76	Всемирный день хорового пения	8 октября	Музыкальный руководитель, Воспитанники
77	День оперы (просмотр фрагментов опер для детей, беседа на данную тему)	25 октября	Музыкальный руководитель, Воспитанники
78	Международный день пианиста (слушание шедевров фортепианной музыки)	8 ноября	Музыкальный руководитель, Воспитанники
79	Международный день художника	8 декабря	Воспитатели, Воспитанники
80	Неделя детской книги	март	Воспитатели, Воспитанники
81	Всемирный день театра	27 марта	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Воспитанники
82	Международный день танца	29 апреля	Музыкальный руководитель, Воспитанники
83	День классической музыки (День рождения П.И. Чайковского)	7 мая	Музыкальный руководитель, Воспитанники
84	День музея	18 мая	Воспитатели, Воспитанники
85	День российского кино	27 августа	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Воспитанники

Учебный план работы на 2024-2025 уч/год

Группа	Кол-во/ продолжительность в неделю	Кол-во/ продолжительность в месяц	Продолжительность в год (час)
Ясли «Карпузы»	2/20	8/80	12
Ясли «Солнышко»	2/20	8/80	12
Младшая «Радуга»	3/45	12/180/3	27
Средняя «Звёздочка»	3/45	12/180/3	27
Старшая «Капелька»	3/75/1,15	12/300/5	45
Подготовительная «Паровозик»	3/90/1,30	12/360/6	54

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2024-2025 учебный год

Группа/день недели	пн	вт	ср	чт	пт
Ясли «Карпузы»	8:50-9:00		-	8:50-9:00	
	ФК			ФК	
Ясли «Солнышко»	9:10-9:20		10:35-10:45	9:10-9:20	
	ФК			ФК	
Младшая «Радуга»	9:30-9:45		10:45-11:00	9:30-9:45	
	ФК			ФК	
Средняя «Звёздочка»		9:00-9:20	11:00-11:20		9:00-9:20
		ФК			ФК
Старшая «Капелька»		9:35-10:00	11:20-11:45		9:35-10:00
		ФК			ФК
Подготовительная «Паровозик»		10:20-10:50	11:45-12:15		10:20-10:50
		ФК			ФК

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

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). Переключивать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Подвижные игры

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

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

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

10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), 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).

Подвижные игры

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов 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. Переступить 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. Переступить 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 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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных

исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и

кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные 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.

Тесты для определения уровня развития физических качеств

1. Скоростные качества.

- ***Бег на 30 м со старта.***

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Ловкость.

- ***Челночный бег 3 x10 м.***

(определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

3. Скоростно-силовые качества.

- ***Прыжок в длину.***

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Внимание! Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15 – 20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

- ***Бросок набивного мяча массой 1 кг способом из-за головы двумя руками.***

(тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности)

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли).

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

4. Выносливость.

- ***Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек) (силовой выносливости)***

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов за 30 сек.. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

5. Гибкость

- *Наклон туловища вперед из положения сидя.*

На полу проводится две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребенок садится (без обуви) со стороны с так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед ладонями вниз. Педагог прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон - зачетный, выполняется за 3 секунды. Результат зачитывается по кончикам пальчиков рук, он может быть с результатом + и - точность до 0,5 см.

6. Равновесие

- *Удержание равновесия.*

Ребенок встает в стойку - носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке, стоящей впереди - и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

АЛГОРИТМ ТЕСТИРОВАНИЯ

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентации процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом ("зоны ближайшего развития");
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными, правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания. Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой - объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения.

Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.).

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования. Старшему воспитателю целесообразно проверить степень готовности педагога и в случае необходимости провести консультации на эту тему.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года - в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года - в апреле-мае.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям - надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить "сквозное" тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки).

Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отрабатывается единая методика подачи команд. Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

АНАЛИЗ И ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

Оценка полученных результатов - сложная задача. При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности — это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастным и половым показателям физической подготовленности детей.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности. *Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников.* Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. **Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка.**