муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 32»

|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  Педагогический совет  МБДОУ д/с № 32  Протокол от «31» .08.2023г. № 1 | «УТВЕРЖДАЮ»  Заведующий МБДОУ д/с № 32»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Стребкова  Приказ от «31» .08.2023 г. № 135-од |

Рабочая программа

образовательной деятельности

по физическому развитию

для групп

общеразвивающей направленности

от 3 до 7 лет

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:

Горбоконь Людмила Викторовна

Инструктор по ФК

без квалификационной категории.

г. Таганрог

2023 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | | | |
| **I.** | **Целевой раздел** | | |
| 1.1. | Пояснительная записка. | |  |
| 1.2. | Цели и задачи реализации программы. | |  |
| 1.3. | Принципы и подходы к формированию программы. | |  |
| 1.4. | Характеристика особенностей развития детей всех возрастов, воспитывающихся в дошкольном образовательном учреждении. | |  |
| 1.5. | Планируемые результаты основания программы (целевые ориентиры). | |  |
| **II.** | **Содержательный раздел** | | |
| 2.1. | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития воспитанников. | |  |
| 2.1.1 | Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» | |  |
| 2.1.2. | Младшая группа (3-4 года) | |  |
| 2.1.3 | Средняя группа (4-5лет) | |  |
| 2.1.4 | Старшая группа (5-6 лет) | |  |
| 2.1.4. | Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | |  |
| 2.2. | Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений. | |  |
| 2.2.1. | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | |  |
| 2.2.2. | Способы направления поддержки детской инициативы | |  |
| 2.2.3. | Особенности взаимодействия педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения с семьями воспитанников. | |  |
| **III.** | **Организационный раздел** |  | |
| 3.1. | Особенности ежедневной организации жизни и деятельности воспитанников. |  | |
| 3.2. | Комплексно-тематическое планирование. | |  |
| 3.3. | Расписание НОД | |  |
| 3.4 | Особенности традиционных праздников, событий, культурно-массовых и спортивных мероприятий. | |  |
| 3.5. | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. | |  |
| 3.6. | Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания. | |  |

Введение

Данная рабочая программа общеразвивающей направленности для детей 3-7 лет (далее-Программа) разработана на основе основной общеобразовательной программы- образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с № 32, с учетом ФГОС ДО и ФОП.

Программа направленна на то, чтобы научить ребёнка ориентироваться в пространстве, проявлять индивидуальные двигательные способности. В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребёнка.

НормативноправовойосновойдляразработкиПрограммыявляютсяследующиенормативно-правовыедокументы:

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

Федеральный закон от 29декабря2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования(утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

**Устав МБДОУ д/с № 32;**

Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ д/с № 32.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО и ФОП.

Воспитательно-образовательная деятельность в МБДОУ осуществляется на русском языке.

Обучение воспитанников МБДОУ д/с № 32 осуществляется в очной форме (п.17.2.ФЗ от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ).Рабочая программа разработана инструктором по физической культуре без квалификационной категории МБДОУ д/с №32 Горбоконь Людмилой Викторовной с целью моделирования образовательной деятельности по реализации направления «Физическое развитие» с учетом реальных условий, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников.

Согласно ФГОС ДО и ФОПрабочая программа отражает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, их семей. Она ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, выбор форм организации работы с детьми, которые наиболее способствуют потребностям и интересам детей и направлена на формирование общей культуры, укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры, а также обеспечивает социальную успешность детей.

Программа реализуется в возрастных группах с воспитанниками от 3-х до 7-ми лет (группы младшие группы, средние группы, старшие группы и подготовительная к школе группа).

Срок реализации Программы составляет 1 учебный год в каждой возрастной группе. Содержание Программы включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный.

Рабочая программа отвечает возрастным особенностям воспитанников и требованиям ФГОС ДО и ФОП, разработана с учетом дидактических принципов развивающего обучения, психологических особенностей дошкольников. Программа реализуется с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

**I. Целевой раздел.**

**1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому развитию воспитанников МБДОУ «Детский сад

№32» г.Таганрога разработана в соответствии с федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155) на основе основной образовательной программы МБДОУ д/с №32 Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению «Физическая культура» образовательной области "Физическое развитие".

"Физическое развитие" включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

**1.2. Цели и задачи реализации программы.**

Цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного всестороннего развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровьядетей.

**Цели Программы достигаются через решение следующих задач:**

– формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;

-повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

-обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений,воспитаниекрасоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

-формирование потребности в ежедневной двигательнойдеятельности;

-развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнениидвижений;

-развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви кспорту.

**1.3. Принципы и подходы к реализации программы.**

1)принцип гуманизации - признание уникальности личности каждого ребенка, уважение к нему, признание его прав всеми участниками образовательныхотношений;

2)принцип развивающего образования - развитие выступает как важнейший результат успешности воспитания и образованиядетей;

3)принцип научной обоснованности и практической применимости - содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

4)принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образованиядетей;

5)принцип взаимодействия всех субъектов образования в реализации образовательной деятельности;

6)принцип культуросообразности- учет национальных ценностей и традиций в образовании, образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческойкультуры;

7)принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и 8)возможностями образовательных областей;

принцип комплексно-тематического построения образовательногопроцесса;

9)поддержка инициативы детей в различных видахдеятельности;

**1.4. Характеристика особенностей развития детей разных возрастов, воспитывающихся в дошкольном образовательном учреждении.**

**«Физическое развитие детей от 3 до 4 лет»**

Физическое воспитание детей в детском саду предусматривает укрепление и охрану здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у детей двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствование всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной, и др.).

Маленький ребёнок проявляет большую потребность в движении. С его ростом под воздействием окружающих взрослых быстро расширяется круг доступных движений.

Ловкость, быстрота, сила, выносливость – вот те двигательные качества, которые необходимо развивать у дошкольников.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объём которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Дети обладают различным уровнем прирождённых способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшие возрастные развития.

Применение простых и разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. С возрастом у ребёнка увеличивается объём двигательных умений. Важно при этом развивать способность овладевать новыми движениями. Порой малыши могут опережать старших, некоторые из них имеют более высокий уровень силы, лучшую прыгучесть.

Особенно это заметно на более простых движениях, которыми дети рано овладевают в беге, прыжках. Важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребенку развивать свои способности, и проявлять их в движениях, соответствующих возможностям ребёнка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли упражнять свои качества, развивать их, не останавливаясь на достигнутом. Направлять их энергию, физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся. Мною была изучена методика проведения подвижных игр, физических упражнений с детьми раннего возраста, подобран перечень игровых заданий с рече – двигательной нагрузкой, физических упражнений и подвижных игр. С детьми раннего возраста проводятся подвижные игры и упражнения имитационного характера. Малышам импонирует эмоциональная вовлеченность в игру взрослого, им передается его эмоциональный настрой. У детей обостряется восприятие, сосредотачивается внимание. Они учатся понимать игровые правила и подчиняться им, действовать в воображаемой ситуации. Малыши начинают управлять собственными движениями. При проведении подвижной игры, воспитатель берет на себя ведущую роль. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру повторяют 2- 3 раза, отмечая положительный настрой детей.

Физическая культура для детей – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультминутки.

Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей правильной осанки. А правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его систем. При неправильной осанки особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки лёгких, уменьшается их вентиляция, нарушается правильное дыхание. Всё это приводит к частым заболеваниям дыхательных путей. Занятия утренней гимнастикой подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течении всего дня. Длительность утренней гимнастики для детей младшего возраста не более 5 минут.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую и эмоциональную нагрузку. Используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы. Однако физическиеупражнения не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

«**Физическое развитие детей от 4 до 5лет»**

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

**Особенности физического развития в 4 года**

Большинство детей, которые не ходят в садик, к 4 годам отказываются от дневного сна. Те, кто ходит в садик, продолжают спать днём, так как привыкают к ежедневному режиму.

Кататься на 3-колёсном велосипеде.

Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно. Чтобы потренировать малыша, можно разложить на асфальте верёвку и предложить ему походить по ней, дальше можно тренироваться на бревне.

Ребёнок может пробежать около 150 метров, но с такими нагрузками надо быть очень осторожными. Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой малыш, которому 4 года, работать ещё не может.

В этом возрасте многие дети пытаются сами завязывать шнурки, но у большинства это пока не получается.

**Особенности физического развития в 5 лет**

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.

Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.

Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.

Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».Легко и долго лазить по «шведской стенке».

Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

**«Физическое развитие детей от 5 до 6 лет »**

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях.

Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок

овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь

можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить

пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких

примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека.

А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические

нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше,

чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают

пропорционально интенсивности физических усилий.

Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника. К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может развиться у детей с избыточной массой тела.

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

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного

управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей.

**« Физическое развитие детей от 6 до 7 лет** »

Возможности физического развития:

К концу шестого года жизни

Пробежать ребенок уже может и двести, и триста метров, причем довольно быстро.

Появляется большая ловкость, сноровка, причем бегать он может уже не только по

ровной поверхности, но и ловко обегая холмики и перескакивая через ямки и канавки.

Движения становятся более уверенными и скоординированными. В этом смысле

ребенок уже почти не отличается от взрослого. Он с закрытыми глазами легко может

прикоснуться к своему уху, носу. Ловко ловит мяч и так же ловко может бросить его в

цель.

Заметно лучше становится чувство равновесия: ребенок спокойно проходит по узкой скамейке, бревну, доске.

Дети этого возраста становятся увереннее в прыжках. На лестнице могут перепрыгивать через ступеньку, а на ровной площадке даже через несколько предметов. Начинают постигать «науку» использования скакалки, что очень важно, так как это развивает систему согласованных действий всего тела. Дети могут прыгать на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики».

По шведской стенке ребенок может лазать часами и не устанет при этом от этого занятия. Ребенок способен немного подняться по канату, что указывает на то, что руки его становятся сильнее. Но отжаться от пола малыш еще не сможет.

К концу седьмого года жизни: ребенок уже хорошо может выполнять различные виды ходьбы и бега, может пользоваться ими в различных ситуациях, он довольно вынослив, может долгое время бежать, что называется, «сломя голову», немного передохнуть и вновь продолжить неугомонный бег.

Ребенок становится еще более ловким и метким, может играть в различные игры с мячом, ловко с ним управляясь, может попасть мячом в цель с 4-5 метров, метать в движущуюся цель, действовать левой и правой рукой.

Дети могут сохранять правильную осанку.

К семи годам ребенок может играть в такие спортивные игры, как бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис

Ребенок может плавать и ходить на лыжах на длительные расстояния.

Физическое развитие ребенка неуклонно совершенствуется. Дети становятся все более выносливыми, ловкими, сильными. Они могут играть в различные командные игры, осваивать различные виды спорта. Все это говорит о том, что ребенок готовится к школьному обучению и физически в том числе.

**1.5.Целевые ориентиры освоения программы по физической культуре детьми в соответствии с возрастными периодами**

***Младшая группа (3-4 года)***

Владеет соответствующими возрасту основнымидвижениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательнойдеятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физическихупражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободноевремя)

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиеническиепроцедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданноевоспитателем 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 черезпредметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольнымспособом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с местане менее чем на 40см.

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 менее5 м.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневнойжизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивуюгимнастику.

Имеет представление о вредных и полезныхпродуктах.

***Средняя группа (4-5 лет)***

Владеет соответствующими возрасту основнымидвижениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательнойдеятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физическихупражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободноевремя).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг,шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).

Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается нагорку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правуюстороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневнойжизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержаниеми укреплением здоровья (здоровьесберегающая модельповедения)

С удовольствием делает зарядку, ленивуюгимнастику.

Имеет представление о вредных и полезныхпродуктах.

***Старшая группа (5-6 лет)***

Владеет соответствующими возрасту основнымидвижениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательнойдеятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физическихупражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх- эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменениемтемпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическоеравновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево,кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол,хоккей.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физическихупражнений.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режимадня.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильногопитания.

Начинает проявлять умение заботиться о своемздоровье.

Имеет представление о вредных и полезныхпродуктах.

***Подготовительная к школе группа (6-7 лет)***

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другимидетьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, иловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает среднийтемп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование,лепка).

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разнымиспособами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5м.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюсяцель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга находу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во времяпередвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словеснойинструкции.

Следит за правильнойосанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит приспуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольныйтеннис).

Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образажизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физическихупражнений.

Всегда следит за правильнойосанкой

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организмачеловека).

Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильнопитаться.

Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминамибогаты.

Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии наздоровье.

**Целевые ориентиры, представленные в Программе:**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развитиядетей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);игровой деятельности; познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);художественной деятельности; физического развития. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать своидействия.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;

внутренняя оценка, самооценка МБДОУ д/с№32;

внешняя оценка МБДОУ д/с №32, в том числе независимая профессиональная и общественнаяоценка.

**1.6.Планируемыерезультаты освоения программы (целевые ориентиры).**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов. В соответствии с ФГОС ДО и ФОП планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования на этапах, соответствующих периодизации психического развития ребенка, принятой в культурно-историческойпсихологии

**1.7. Педагогическая диагностика**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическаядиагностикаявляетсяосновойдляцеленаправленнойдеятельностипедагога,начальнымизавершающимэтапомпроектированияобразовательногопроцесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратнойсвязи,позволяющейосуществлятьуправление образовательнымпроцессом.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО и ФОП. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей[[1]](#footnote-1), которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно МБДОУ.

Спецификапедагогическойдиагностикидостиженияпланируемыхобразовательныхрезультатовобусловленаследующими требованиямиФГОСДО:

планируемыерезультатыосвоенияПрограммызаданыкакцелевыеориентирыдошкольногообразованияипредставляютсобойсоциально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разныхэтапахдошкольного детства;

целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей[[2]](#footnote-2);

освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся[[3]](#footnote-3).

Педагогическая диагностика направлена на оценкуиндивидуальногоразвитиядетейдошкольноговозраста,наосновекоторойопределяетсяэффективностьпедагогическихдействийиосуществляетсяихдальнейшеепланирование.Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно длярешенияследующихобразовательныхзадач:

индивидуализацииобразования(втомчислеподдержкиребенка,построенияегообразовательнойтраекторииилипрофессиональнойкоррекцииособенностейегоразвития);

оптимизацииработысгруппойдетей.

Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностяхразвитияребенка.Наоснованииэтойинформацииразрабатываютсярекомендациидлявоспитателейиродителей(законныхпредставителей)поорганизацииобразовательнойдеятельности,планированиюиндивидуальнойобразовательнойдеятельности.Педагогическаядиагностикапроводится вначалеивконцеучебного года. Сравнениерезультатовстартовойифинальнойдиагностикипозволяетвыявитьиндивидуальнуюдинамикуразвитияребенка.

Педагогическаядиагностикаиндивидуальногоразвитиядетейпроводитсявпроизвольнойформе наосновемалоформализованныхдиагностическихметодов:наблюдения,свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке,аппликации,построек,поделокидр.),специальныхдиагностическихситуаций.Принеобходимостииспользуютсяспециальныеметодикидиагностикифизического,коммуникативного,познавательного,речевого, художественно-эстетическогоразвития.

Ведущимметодомпедагогическойдиагностикиявляетсянаблюдение.Осуществляяпедагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в естественных условиях,вразныхвидахдеятельности,специфичныхдлядетейраннегоидошкольноговозраста.Ориентирамидлянаблюденияявляютсявозрастныехарактеристикиразвитияребенка.Онивыступаюткакобобщенныепоказателивозможныхдостиженийдетейнаразныхэтапахдошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог может установитьсоответствиеобщихпланируемыхрезультатовсрезультатамидостиженийребенкавкаждойобразовательнойобласти.

Впроцессенаблюденияпедагогобращаетвниманиеначастотупроявлениякаждогопоказателя,самостоятельностьиинициативностьребенкавдеятельности.Частотапроявленияуказывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнениядействияпозволяетопределитьзонуактуальногоиближайшегоразвитияребенка.Инициативностьсвидетельствуетопроявлениисубъектностиребенкавдеятельностиивзаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбираетсамостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развитияребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развитияребенка,критерииихоценки.Фиксацияданныхнаблюденияпозволятпедагогуотследить,выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, атакже скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностейразвитияребенкаи егопотребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме,которыепозволяютвыявитьпричиныпоступков,наличиеинтересакопределенномувидудеятельности, уточнитьзнанияопредметахиявлениях окружающейдействительностиидр.

Анализпродуктовдетскойдеятельностиможетосуществлятьсянаосновеизученияматериаловпортфолиоребенка(рисунков,работпоаппликации,фотографийработполепке,построек,поделокидр.).Полученныевпроцессеанализакачественныехарактеристикисущественнодополнятрезультатынаблюдениязапродуктивнойдеятельностьюдетей(изобразительной,конструктивной, музыкальной и др.).

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которыхпедагогвыстраиваетвзаимодействиесдетьми,организуетпредметно-развивающуюсреду,мотивирующую активную творческую деятельность воспитанников, составляет индивидуальныеобразовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленнопроектируетобразовательныйпроцесс.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявлениеиизучениеиндивидуально-психологическихособенностейдетей,причинвозникновениятрудностейвосвоенииобразовательнойпрограммы),которуюпроводятквалифицированныеспециалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностикедопускаетсятолькоссогласияегородителей(законныхпредставителей).Результаты психологическойдиагностикимогутиспользоватьсядлярешениязадачпсихологическогосопровожденияиоказанияадресной психологическойпомощи.

Периодичность проведения педагогической диагностики в ДОУ – 2 раза в год: на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

При обследовании детей используется «Мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы» Н.Е. Вераксы. Для оценки качества самостоятельной детской деятельности используется ннструменетарий Федерального института развития образования. Материалы инструментария - Научно-исследовательская работа ФИРО РАНХиГС (firo-nir.ru)

Педагогическая диагностика в ДОУ построена с учетом целевых ориентиров ФГОС ДО, планируемых результатов реализации ФОП ДО и методических рекомендаций по реализации ФОП ДО

|  |  |
| --- | --- |
| Приоритетное направление развития | Программы |
| **Физическое развитие** | **Физическая культура в детском саду**  Л.И.Пензулаева  Данная программа позволяет построить физическое воспитание дошкольников, как единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включая ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе. |

**2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития воспитанников**

В содержательном разделе представлены:

описание образовательной деятельности по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре ОО "Физическое развитие" в соответствии с возрастными периодамидошкольников; описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов иинтересов.

**2.1.1. Образовательная область "Физическоеразвитие"**

Направление "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни "

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать

потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Направление "Физическая культура"

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя рукамиодновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижныхиграх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижныхиграх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясьноском.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо,влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткуюскакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься нагору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правилигры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий посигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие приприземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести приходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться впространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости,

точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе заними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**2.2.Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений.**

**2.1.1. Образовательная область "Физическоеразвитие"**

Направление "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни "

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать

потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и системорганизма.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивнойплощадке.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии наздоровье.

**Направление "Физическая культура" Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя рукамиодновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижныхиграх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижныхиграх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясьноском.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо,влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткуюскакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься нагору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правилигры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий посигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие приприземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести приходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться впространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости,

точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе заними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Взаимодействие инструктора по ФК с детьми**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Педагоги осуществляют *личностно-порождающее взаимодействие* с ребенком, для которого характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчения,

оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не испытывает страх перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать своиошибки.

Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное, ребенок приучается думать самостоятельно.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами. Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

Педагогический коллектив МБДОУ № 32 считает, что жизненное пространство детского сада,

выступающее как образовательное, должно быть близким, понятным ребенку и способствовать его

позитивной социализации.

В связи с этим образовательный процесс в МБДОУ д/с №32 ориентирован на:

обеспечение эмоционального благополучия детей;

создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другимлюдям;

развитие детской самостоятельности (инициативности, автономииответственности);

развитие детских способностей, формирующихся в разных видахдеятельности.

Для реализации этих целей педагоги, опираясь на принципы личностно-порождающего взаимодействия взрослого и ребенка:

проявляют уважение к личности ребенка и развивают демократический стиль взаимодействия с ним и с другимипедагогами;

создают условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другимлюдям;

обсуждают совместно с детьми возникающие конфликты, помогают решать их, вырабатывать общие правила, учат проявлять уважение друг кдругу;

обсуждают с детьми важные жизненные вопросы, стимулируют проявление позиции ребенка;

обращают внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждают, как это влияет на ихповедение;

обсуждают с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов и включают членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этихцелей.

**Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Формы, способы, **методы** и средства реализации программы

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

**2.2.2 Способы набавления поддержки детской инициативы.**

Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми.

В процессе реализации режимных моментов, организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках педагогами создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Организация культурных практик в физкультурной деятельности носит преимущественно подгрупповой характер.

**От 3 лет до 4 лет.**

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

**От 4 лет до 5 лет.**

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

**От 5 лет до 6 лет.**

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий

**От 6 лет до 7 лет.**

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

**2.2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения с семьями воспитанников.**

Сотрудничество дошкольной организации с семьей является одним из основных принципов дошкольного образования, зафиксированных в ФГОС ДО и ФОП (п.1.4). Целями и задачами взаимодействия МБДОУ д/с №32 с семьёй являются: **Ведущая цель** – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада. Родителям и воспитателям необходимо научиться видеть друг в друге полноправных партнеров,сотрудников.

**Основные направления и формы взаимодействия МБДОУ д/с №32 с семьей:** взаимопознание и взаимоинформирование , непрерывное образование воспитывающих взрослых, совместная деятельность педагогов, родителей, детей, создание и использование пособий для занятий с ребенкомдома.

**Взаимопознание и взаимоинформирование.** В МБДОУ д/с №32специально организуется социально-педагогическая диагностика с использованием бесед, анкетирования, организация дней открытых дверей, разнообразныесобрания-встречи,

ориентированные на знакомство с достижениями и трудностями воспитывающих детей сторон. Взаимоинформирование происходит при непосредственном общении (в ходе бесед, консультаций, на собраниях, конференциях) либо опосредованно, при получении информации из различных источников: стендов, газет, журналов (рукописных, электронных), семейных календарей, разнообразных буклетов, интернет-сайтов (детского сада, управления образования). На стендах размещается стратегическая (многолетняя), тактическая (годичная) и оперативная информация. К стратегической относятся сведения о целях и задачах развития детского сада на дальнюю и среднюю перспективы, о реализуемой образовательной программе, об инновационных проектах дошкольного учреждения, а также о дополнительных образовательных услугах. К тактической информации относятся сведения о педагогах и графиках их работы, о режиме дня, о задачах и содержании воспитательно-образовательной работы в группе на год. Оперативная стендовая информация, предоставляющая наибольший интерес для воспитывающих взрослых, включает сведения об ожидаемых или уже прошедших событиях в группе (детском саду, городе, области): акциях, конкурсах, выставках, встречах, совместных проектах, экскурсиях выходного дня и т.д.

**Перспективный план работы с родителями**

**на 2023 - 2024 учебный год.**

|  |  |
| --- | --- |
| Сроки | Форма работы и тема мероприятия |
| сентябрь | Сентябрь  1 «Особенности развития движений у детей от 3-го до 7-го года жизни» - познакомить родителей с особенностями развития движений на каждом возрастном этапе, а также морально- волевых качеств. Все возрастныегруппы.  2 «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» - познакомить родителей с задачами физическоговоспитания,  системой физкультурно- оздоровительной работы в детском саду, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей. Участие в родительских собраниях. Все возрастные группы.  3 «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре» - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении. Все возрастныегруппы  4 «Какие пищевые продукты помогают стать закалёнными». - расширять  знания родителей о нетрадиционных методах закаливания в семье, способствовать формированию здорового образа жизни в семье. Рекомендации для родителей.  Старший возраст |
| октябрь | 1 "Спортивный, будь всегда в пути" Формировать у детей и родителей мотивации к соблюдению здорового образа жизни, ответственности за своё здоровьё издоровье  детей в совместных играх. Спортивный досуг. Старшие и подготовительные группы.  2 «Игровая утренняя гимнастика вместе с мамой: «Осень»,«Космическое  путешествие» Способствовать укреплению детско-родительских отношений, через привлечение к совместному проведению утренней гимнастики в игровой форме.  Средняя группа  3 «Средства и содержание физического воспитания дошкольников в семье» - расширять знания родителей о средствах и содержании физического воспитания дошкольников; раскрыть необходимость семейного физического воспитанияв  семье; пропаганда здорового образа жизни. Консультация. Все возрастные группы.  4 «Спорт и дети» -показать значимость спорта в физическом развитии детей дошкольного возраста, значение посещений спортивный секций; раскрыть основные правила выбора секции для ребёнка. Старшие и подготовительная группы. |
| ноябрь | 1 «Зачем заниматься утренней гимнастикой» - раскрыть необходимость проведения утренней гимнастики дома; познакомить с игровыми комплексами утренней гимнастики; способствовать творческой инициативы в самостоятельном придумывании комплексов утренней гимнастики. Стендовая информация. Все возрастныегруппы  2 «Комплексный подход к организации физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ» - систематизировать физкультурно- оздоровительную работу в ДОУ, установить взаимодействие педагогов, специалистов ДОУ и родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей; расширить знания педагогов и родителей с учётом современных требований и социальных изменений поформированию  основ физического воспитания и здорового образа жизни. Круглый стол. Все возрастные группы  3 «Детский фитнесс дома» - обогащать представления родителейо  понятии «фитнесс», раскрыть общие требования к проведениюего в домашних условиях с учётом возрастных и половых особенностей детей и родителей.  Спортивный калейдоскоп . Все возрастные группы.  4 «Комплекс упражнений - физическое развитие детей дошкольников» - способствовать укреплению детско-родительских отношений; воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни. Двигательнаяминутка. |
| декабрь | 1 «Зимние каникулы» - привлечь родителей к совместнойдвигательной  деятельности а прогулке в зимний период; дать советы по организации совместного двигательной деятельности на улице. Консультация. Подготовительная группа  2 «Когда следует начинать занятия физической культурой с ребёнком» - расширять знания родителей о необходимости создании условий дляполноценного  двигательного развития детей 4-го года жизни; способствовать укреплению детско- родительских отношений. Интервью для мам и пап. Младшая группа  3 «Учимся правильно дышать» - познакомить с упражнениями на формирования правильного дыхания у детей дошкольного возраста, показатьзначение  правильного дыхания в физическом развитии дошкольников. Практическая мини- консультация. Средняя группа  4 «Правила безопасности в зимнее время» - привлекать родителей к воспитанию у детей безопасного поведения в зимнее время на улице; дать рекомендации по подбору методов и приёмов; содействовать сохранению и укреплениюздоровья  детей. Азбука безопасности Старшие и подготовительная группы. |
| январь | 1 «Какой вид спорта подходит моему ребёнку» - дать рекомендации по подбору спортивной секции с учётом природных наклонностей, темперамента. Консультация. Подготовительная группа, старшиегруппы  2 «Идеи игр на свежем воздухе» - обогатить теоретические и практические знания и умения в организации совместной двигательной активности в зимние время года; способствовать укреплению детско-родительских отношений рекомендации Все возрастныегруппы  3 «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию» - способствовать формированию у родителей доверительного отношения к работе детского сада, показать необходимость единой системы воспитания и развития детей посещающих детский сад, создать условиядля  осознания родителями необходимости некоторых факторов, способных пагубно влиять а здоровье дошкольников. Консультация. Младшая группа  4 «Как приучить ребёнка заботится о своём здоровье» - содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; дать рекомендации о формировании удетей  здорового образа жизни. Консультация. Средняя группа  5 «Совместные занятия спортом детей и родителей» - способствовать укреплению детско – родительских отношений, раскрыть основные этапы привлечения ребёнка к спорту в совместных занятиях на разных возрастных этапа, подбора инвентаря и места проведения занятий. Спортивный журнал Старшиегруппы. |
| февраль | 1 «Физкультурное оборудование своими руками». - дать рекомендации по изготовлению спортивного оборудования из бросового материала; показать способы двигательных действий с ними Спортивный магазин Все возрастные группы  2 «здоровье ребёнка в наших руках» - познакомить с признаками плоскостопия, причинами его возникновения и мероприятиями, направленными на профилактику плоскостопия у детей; дать рекомендации «Обувь дошкольника и здоровье». Семейный час. Все возрастныегруппы.  3 «Каким же должно быть питание для маленького спортсмена?» - познакомить с основными факторами подбора рационального питания дошкольника, занимающегося спортом. Памятка – рекомендация. Подготовительная группа, старшиегруппы  4 «День Защитника Отечества» - способствовать созданию благоприятной атмосфере, повышать интерес у родителей и детей ксовместным  занятиям физкультурой. Музыкально- спортивные праздники. Средняя, старшие и подготовительные группы.  5 «Спортивные дидактические игры» -познакомить родителей с дидактическими играми и пособиями спортивной тематики, рекомендовать их для использования в организации семейного досуга. Выставка дидактического материала. Все возрастныегруппы. |
| март | 1 «Какой спортивный кружок выбрать для ребёнка» - раскрыть основные факторы влияния посещения спортивных секций на физическое и психологическое здоровье детей. Консультация. Старшие и подготовительныегруппы  2 «Закаливание» - раскрыть основные факторы и методы закаливания, познакомить с многообразием технологий и методик закаливания детского организма. Папка- передвижка. Все возрастныегруппы  3 «Физкультура вместе с мамой и папой» - показать значение и необходимость семейного физического воспитания; познакомить с упражнениями выполняемых в паре с ребёнком; способствовать укреплениюдетско-родительских  отношений. Физкультура в картинках Младшая группа  4 «Путешествие в страну крепышей.» - раскрыть необходимость проведения утренней гимнастики дома; способствовать творческой инициативы в самостоятельном придумывании комплексов утренней гимнастики. Папка-ширма Средняягруппа  5 «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей» -дать  рекомендации организации физического воспитания детей дошкольного возраста.  Все возрастныегруппы. |
| апрель | 1 «Если ребёнок не хочет заниматься спортом» - оказать помощь в подборе метода формирования интереса у ребёнка к физической культуре. Адреснаярекомендация  2 «Спортивный городок из автопокрышек» - расширить знания родителей по изготовлению спортивных снарядов на улице. Спортивный магазин Всевозрастные группы  3 «Погуляем, поиграем» - расширить знания и двигательный опыт родителей в организации прогулок в весенний период. рекомендация Все возрастныегруппы  4 «Ролики -пособие для начинающих» - пополнить знания о способах совершенствования и укрепления физических возможностях детского организма; раскрыть методику обучения катания на роликах, правильному подбору и т. д Консультация Средняя, старшая, подготовительнаягруппа |
| май | 1 Акция добрых дел -привлечь родителей к изготовлению нестандартного оборудования для спортивных уголков группы, спортивного зала и площадки детского сада; организация продуктивного общения всех участников образовательного процесса; приобретение опыта доверия одоброжелательного  отношения всех участников педагогического процесса. Спортивный субботник. Все возрастные группы  2 «Наши достижения» -познакомить родителей срезультатами  мониторинга физического развития, дать практические рекомендации по развитию основных движений и физических качеств детей. Выпуск спортивных новостей.  Все возрастные группы.  3 «Активные выходные» -привлечь родителей к совместной двигательной деятельности с детьми: активному отдыху; показать и раскрытьусловия  позволяющие растить физические развитых детей; приобщение к здоровому образу жизни. Спортивный досуг выходного дня. Все возрастные групп. |
| сентябрь - май | 1. Рекомендации родителям старших и подготовительной к школе группах №5,6,7,8 по выполнении нормативов ГТО  2. Индивидуальные беседы с родителями «О способностях вашего ребенка». |

**IIIОрганизационный раздел.**

**3.1. Особенности ежедневной организации жизни и деятельности воспитанников.**

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

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

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Группа ДОУ** | **Периодичность** | **Ответственный** |
| 1. | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей. | Все | 2 раза в год (в октябре и в апреле) | Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| **Двигательная активность** | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 2. | Физическое развитие и здоровье:  1) в зале/группе;  2) на улице. | Все группы | 3 раза в неделю:  1) 2 раза;  2) 1 раз. | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 4. | Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты) | Старшая и подготовительная группы | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Физкультурные досуги | Все группы | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 6. | Физкультурные праздники | Все группы | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 7. | День здоровья | Все группы | 1 раз в квартал | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| **Закаливание** | | | | |
| 1. | Воздушные ванны | Все группы | После дневного сна, на физкультурных занятиях | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 2. | Ходьба по массажным дорожкам | Все группы | После дневного сна, на физкультурных занятиях | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 3. | Облегченная одежда | Все группы | В течение дня | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 4. | Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели групп |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма закаливания** | **Закаливающее воздействие** | **Длительность в минутах** | | | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Утренняя гимнастика  (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 8 | 10 | 12 | 12 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий | 2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа | | | |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующими нормами СанПиН | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры | 5-15 | | | |

**СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ**

**МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оптимизация режима** | **Организация двигательной деятельности** | **Организация питания** | **Система закаливания** | **Охрана психического здоровья** |
| Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей  Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима  Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка  Обеспечение щадящего режима дня для детей  (по показаниям врача)  Распределение двигательной нагрузки в течение дня | Утренняя гимнастика  Физкультурные занятия  Музыкально-ритмические занятия  Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение  Физкультминутки  Подвижные игры  Спортивные досуги, Дни здоровья  Индивидуальная работа с детьми | Питание по 10-ти дневному меню  Организация второго завтрака (соки, фрукты)  Введение овощей и фруктов в обед и полдник  Замена продуктов для детей аллергиков  Витаминизация пищи витамином «С»  Строгое соблюдение питьевого режима  Индивидуальный подход к детям во время приема пищи | Утренний прием на улице  (в летний период)  Облегченная форма одежды  Воздушные ванны  Игры с водой  Умывание рук и лица прохладной водой  Полоскание рта водой комнатной температуры  Упражнения для профилактики нарушения осанки  Упражнения для профилактики плоскостопия  Босохождение (летом) | Игра  Уважительный стиль общения  Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников  Оптимизация моторной плотности занятий  Чередование и интеграция видов детской деятельности  Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы)  Физкультминутки, динамические паузы |

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ,**

**используемые в МБДОУ д/с № 32**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды** | **Особенности организации** |
| ***Закаливающие мероприятия* (в соответствии с медицинскими показаниями)** | | |
| 1. | обширное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя) | ежедневно |
| 2. | воздушные ванны | ежедневно (в теплый период года) |
| 3. | ходьба босиком по «тропе здоровья» | ежедневно (в теплый период года) |
| 4. | облегченная одежда | ежедневно ( в соответствии с погодными условиями) |
| ***Физкультурно- оздоровительные, образовательные*** | | |
| 1. | Логоритмика | ежедневно |
| 2. | артикуляционная гимнастика | ежедневно |
| 3. | пальчиковая гимнастика | ежедневно |

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитиеребенка

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными и способствовать его позитивной социализации.

*В качестве важнейших образовательных ориентиров в Программе зафиксированы:*

Обеспечение эмоционального благополучиядетей;

Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другимлюдям;

Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности); 4.Развитие детских способностей, формирующихся в разных видахдеятельности.

*Для реализации этих целей педагоги:*

проявляют уважение к личности ребенка и развивают демократический стиль взаимодействия с ним и с другимипедагогами;

создают условия для принятия ребенком ответственности и проявленияэмпатии и другимлюдям;

обсуждают совместно с детьми возникающие конфликты, помогают решать их, вырабатывают общие правила, учат проявлять уважение друг кдругу;

обсуждают с детьми важные жизненные вопросы; стимулируют проявление позиции ребенка; обращают внимание детей на тот факт, что люди различаются посвоим

убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;

обсуждают с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов МБДОУ д/с №71,и

включают членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Подробное описание психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка, представлено в ОП «От рождения до школы» на с. 136 – 143.

**Периодичность образовательной деятельности по физической культуре в**

**соответствии с Учебным планом основной образовательной программы**

**МБДОУ д/с №32**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организованная образовательная деятельность | | | |
| Периодичность | | | |
| Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовитель-  ная к школе группа |
| 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |

3.2. Комплексно-тематическое планирование

Реализация содержания образовательной деятельности по физической культуре осуществляется на основе перспективного планирования. Перспективное планирование разработано по возрастным группам, отражает формы организации и виды образовательной деятельности по физической культуре (совместной и самостоятельной), конкретизирует программные задачи. В планировании представлено взаимодействие с воспитателями и родителями по решению программных задач.

**Тематическое планирование физкультурных занятий в младшей группе**

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

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год. На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня. Мониторинг проводится два раза в год

1- 14сентября

18 мая – 1июня

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОД  Кол- во часов | **Тема и программное содержаниеНОД** | **Взаимодействие с воспитателями** | **Взаимодействие с родителями** |
| №1 4ч. | «Колобок»  Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое  положение тела, перешагивая рейки змейки, закреплять двигательные умения ходить и бегать с изменением направления. Развивать сенсомоторный интеллект детей с помощью культуру. | Лепка по русской народной сказке  «Колобок»; повторить знания о форме ( круг, квадрат) предмета, цвете ( красный, синий, жёлтый). | Чтение сказки  «Колобок»; обыгрывание сказки  «Колобок» |
| №2 6ч. | Целевая прогулка на полянку  Вызвать у детей интерес, научить ходить в коллективе, парами. Приобщать детей к здоровому образу жизни ; формировать культурно - гигиеническихнавыков | Беседа «Как вести себя наполянке» | Погулять в парке, понаблюдать за осенними  изменениями в природе (птицы, деревья, трававетер); |
| №3 4ч | «В гостях Миша с самолётом»  Формировать умение ходить колонной друг за другом, закрепить умение прыгать на двух ногах, бегать между предметами не сбивая их, бросать мяч снизудвумя  рука | Рассматривание самолёта. | Чтение стихотворение А. Барто «Самолёт» |
| №4 6ч. | «Зайчики»  Отрабатывать навык прыжка на 1 ноге (2-3) прыжка, формировать умения бросать мяч снизу двумя руками снизу,  совершенствовать умения ходить по доске,сохраняя | Повторить подвижные игры | Беседа на тему  «Осенние деньки»  Загадывание загадок |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | равновесие. |  |  |
| №5 4ч. | «Дружные ребята» Продолжать учить бегать по кругу друг за другом ( вокруг «лужи» ); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая м движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закаливать детей при помощи  босохождения; воспитывать чувство партнёрства. | Динамическая пауза  «Листочки» | Хождение босиком по пробкам, катание палочек, сбор мелких предметовногами |
| №6 6ч | « Яркие флажки»  Отрабатывать навык хождения в колонне по одному, выполнять упражнения с предметами, правильно и одновременно принимать исходное положение.  Совершенствовать умения в подлезании под верёвку на четвереньках, прыгать в высоту, приземляясь на носки ног. Развивать ловкость. Воспитывать  дружелюбие. | Чтение и разучивание стихотворения «Флажок» На прогулке п/и «Найди свой цвет» | Саммомассаж  «Рельсы, рельсы..» |
| №7 4ч | «Воробьиный переполох» Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать в рассыпную , по кругу; подлезать под дугу боком  ,не касаясь пола, выполнять упражнения на  гимнастической скамье. | Слушание фонограммы воробьиного чириканья и музыкально- ритмические имитационныедвижения. | Обыгрывание стихов, чтение и заучивание; рассматривание открыток с  изображениемворобья |
| №8 4ч | Погремушка весёлая игрушка»  Формировать умение детей ходить и бегать колонной по одному. Подлезать под шнур. Закреплять умение катать мячи друг другу, бегать междупредметами. | Разучивание подвижной игры«Самолёты» | Выполнение  упражнений с погремушками |
| №9 6ч | С мячом среднего размера (на улице )  Разучить комплекс | Чтение стихотворения  «Мой весёлый звонкий мяч» | Игровое общение в игровых ситуациях; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание  заниматься физической культурой. |  |  |
| №10 4ч. | «Курица и цыплята»  Создать положительный эмоциональный настрой. Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Закрепить навыки ползания и подлезания под дугу. Развивать умение катать мяч друг другу. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по гимнастической скамейке. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия ( поклевать зернышки,  помахать крыльями). Воспитывать самостоятельность,  дружеские отношения. | Разучивание  физминуток: «Птичка- невеличка», «Птичка»; Пальчиковаягимнастика:  «Сорока- Белобока»,  « Мальчик пальчик»; | Дидактическая игра:  «Подбери по цвету»; упражнение на дыхание«Перышко»; |
| №11 6ч. | «Игрушки»  Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела при ползанье на четвереньках по гимнастической скамье и ходьбе, перешагивая рейки лестницы, поднятой на 15 см. над уровнем пола. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованиюметания  снежков одной рукой. | Музыкально-  дидактическая игра  «Узнай, кто спрятался» | Чтение и заучивание стихов А. Барто из серии»Игрушки»  Наблюдение за котом, составление макета зоопарка из  игрушечных животных дидактическая игра  «Кто, что делает?» |
| №12 6ч | Улица Сюжетное занятие  «Автомобили»  Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки. В подвижной игре« | Подвижные игры:  «Ловкий шофер»,  «Трамвай», «Машины пешеходы», «Поезд» физкультурныеминутки:  «Самокат»,  «Поезд».учить | Прогулки по городу, в ходе которых родители показывают пример детям по соблюдению правил дорожного движения,  рассказывать о |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Автомобили» закреплять умение выполнять бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать посигналу. | имитировать транспортные средства, двигаться в  определённом направлении | правилах поведения в транспорте, на улице, учить ребёнка правильно переходить дорогу (родители должны проговаривать свои действия), рассказывать об опасностях,которые  могут возникнуть на дороге. |
| №13 4ч | «Красивая игрушка – Куколка Катюшка» Приучать детей принимать и. п., выполнять упражнения по показу.  Совершенствовать умения ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться вокруг себя не теряя равновесие. Продолжать учить детей влезать на лестницу. Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать дружелюбие. Поощрять речевую активность ( Коммуникация) Побуждать детей к поиску выразительных движений, передающие внешние признаки, действия куклы, умение двигать всем телом, а так же расслаблятьего.  Способствовать  формированию осознания потребности вздоровье. | Рассматривание куклы, игровые действия с ней; заучивание стихотворения | Игровое общение в игровых ситуациях; |
| №14 4ч. | «Курочка Ряба»  Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности. Формировать умение выполнять основные движения ( ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии сритмом | Рассматривание с детьми игрушки «Курочки»; Игра «Наседка и цыплята»  Песня «Вышла курочка гулять» | Чтение и драматизация сказки «Курочка Ряба» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | текста подвижной игры  «Мой весёлый звонкий мяч». |  |  |
| №15 6ч. | С Обручем  Познакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить комплекс общеразвивающих  упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении « лошадки»; учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей. Развивать интерес к занятиям физической культурой. Сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. | Знакомство с обручем, Беседа, рисование  «Весёлые колечки» | Прогуляться с детьми по территории детского сада и обратить внимание на оформление участков к |
| №16 4ч  №17 4ч. | «Весёлые платочки» Продолжать учить строиться в колонну по одному, ходить на носках, выполнять перестроение в круг, выполнять лёгкий бег. Учить детей подбрасывать и ловить мяч, не прижимая к себе ловить мяч вытянутыми вперёд руками. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, принимая исходное положение. Отрабатывать навык кружения вокруг себя с переступанием. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружелюбие | Один, много, ни одного; цвета: синий, зелёный, красный, жёлтый; ориентировка в пространстве; | Отвечать на вопросы полным  предложением. |
| №18 4ч. | Улица «В гости к зайцу»  Задачи: Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. Формировать удетей | Подвижные игры «Найди своё место» развивать умение ориентироваться в пространстве. «По ровненькой дорожке», развивать умение  энергично отталкиваться | Ситуативныйразговор  «Почему дети болеют?» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | здоровьесберегающее  поведение при выполнении движений в естественных условиях ( прыгать, мягко приземляться; бегать легко). В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать выразительностьдвижений  и чёткость действий по сигналу. | двумя ногами.  «Снежинки», поощрять участие детей в совместных играх. «Из кружка в кружок», «Беги ко мне», «Мыши и кот». |  |
| №19 6ч. | «Весенние лужицы»( улица) Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность; Проводить упражнения для оздоровления детей в естественныхусловиях;  обучать приёму мяча двумя руками. | Обратить внимание детей на одежду взрослых и детей в соответствии с погодными условиями; | Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребёнка на яркое весеннее солнце, лужи,ручейки; |
| №20 4ч. | «Самый весёлый день в году»  Познакомить детей с понятием «шутка»; познакомить с  упражнениями под девизом  «Немножко подурачимся»; развивать координационные способности в игровых  ситуациях. | Прочитать  художественную литературу по теме (К.Чуковский  «Закаляка», «Солнышко- ведрышко»); | Организовать посещение цирка, кукольного театра с вовлечением детей в разговор после просмотра спектаклей и представлений; |
| №21 6ч. | «Ленточка – птичка» ( на улице)  Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности. | Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых; | Привлечь детей к элементарной  трудовой деятельности (уборка игрушек, мытьё игрушек ит.д.); |
| №22 4ч. | «Прогулка в лес» Приобщать детей к здоровому образу жизни через: формирование культурно- гигиенических навыков; занятия физическими  упражнениями; поддерживание духовной установки по отношению к окружающемумиру. | Активизация словаря: рана, бинт, бочонок, зубная щётка, зубная паста, мыло | Побеседовать о здоровом образе жизни всемье; |
| №23 4ч. | «В стране здоровья» Формировать сознательное  отношение к своему здоровью и воспитывать | Проведение пальчиковых игр "Пальчик-пальчик,  где ты был", "Шли четыре братца".Развитие | Побеседовать о здоровом образе жизни всемье; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | желание заботится о нём; | мелкой моторики. Закрепление названий пальцев. |  |
|  | Тем: 23 |  | Итого: 112 |

Средняя группа (4- 5 лет)

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

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год Мониторинг проводиться два раза в год

1- 14сентября

15 мая – 30 мая

Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОД  Кол- во часов | **Тема и программное содержаниеНОД** | **Взаимодействие с воспитателями** | **Взаимодействие с родителями** |
| №1 4ч. | «Колобок»  Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое  положение тела, перешагивая рейки змейки, закреплять двигательные умения ходить и бегать с изменением направления. Развивать сенсомоторный интеллект детей с помощью культуру. | Лепка по русской народной сказке  «Колобок»; повторить знания о форме ( круг, квадрат) предмета, цвете ( красный, синий, жёлтый). | Чтение сказки  «Колобок»; обыгрывание сказки  «Колобок» |
| №2 6ч. | Целевая прогулка на полянку  Вызвать у детей интерес, научить ходить в коллективе, парами. Приобщать детей к здоровому образу жизни ; формировать культурно - гигиеническихнавыков | Беседа «Как вести себя наполянке» | Погулять в парке, понаблюдать за осенними  изменениями в природе (птицы, деревья, трававетер); |
| №3 4ч | «В гостях Миша с самолётом»  Формировать умение ходить колонной друг за другом, закрепить умение прыгать на двух ногах, бегать между предметами не сбивая их, бросать мяч снизудвумя  рука | Рассматривание самолёта. | Чтение стихотворение А. Барто «Самолёт» |
| №4 6ч. | «Зайчики»  Отрабатывать навык прыжка на 1 ноге (2-3) прыжка, формировать умения бросать мяч снизу двумя руками снизу,  совершенствовать умения ходить по доске,сохраняя | Повторить подвижные игры | Беседа на тему  «Осенние деньки»  Загадывание загадок |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | равновесие. |  |  |
| №5 4ч. | «Дружные ребята» Продолжать учить бегать по кругу друг за другом ( вокруг «лужи» ); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая м движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закаливать детей при помощи  босохождения; воспитывать чувство партнёрства. | Динамическая пауза  «Листочки» | Хождение босиком по пробкам, катание палочек, сбор мелких предметовногами |
| №6 6ч | « Яркие флажки»  Отрабатывать навык хождения в колонне по одному, выполнять упражнения с предметами, правильно и одновременно принимать исходное положение.  Совершенствовать умения в подлезании под верёвку на четвереньках, прыгать в высоту, приземляясь на носки ног. Развивать ловкость. Воспитывать  дружелюбие. | Чтение и разучивание стихотворения «Флажок» На прогулке п/и «Найди свой цвет» | Саммомассаж  «Рельсы, рельсы..» |
| №7 4ч | «Воробьиный переполох» Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать в рассыпную , по кругу; подлезать под дугу боком  ,не касаясь пола, выполнять упражнения на  гимнастической скамье. | Слушание фонограммы воробьиного чириканья и музыкально- ритмические имитационныедвижения. | Обыгрывание стихов, чтение и заучивание; рассматривание открыток с  изображениемворобья |
| №8 4ч | Погремушка весёлая игрушка»  Формировать умение детей ходить и бегать колонной по одному. Подлезать под шнур. Закреплять умение катать мячи друг другу, бегать междупредметами. | Разучивание подвижной игры«Самолёты» | Выполнение  упражнений с погремушками |
| №9 6ч | С мячом среднего размера (на улице )  Разучить комплекс | Чтение стихотворения  «Мой весёлый звонкий мяч» | Игровое общение в игровых ситуациях; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание  заниматься физической культурой. |  |  |
| №10 4ч. | «Курица и цыплята»  Создать положительный эмоциональный настрой. Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Закрепить навыки ползания и подлезания под дугу. Развивать умение катать мяч друг другу. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по гимнастической скамейке. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия ( поклевать зернышки,  помахать крыльями). Воспитывать самостоятельность,  дружеские отношения. | Разучивание  физминуток: «Птичка- невеличка», «Птичка»; Пальчиковаягимнастика:  «Сорока- Белобока»,  « Мальчик пальчик»; | Дидактическая игра:  «Подбери по цвету»; упражнение на дыхание«Перышко»; |
| №11 6ч. | «Игрушки»  Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела при ползанье на четвереньках по гимнастической скамье и ходьбе, перешагивая рейки лестницы, поднятой на 15 см. над уровнем пола. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованиюметания  снежков одной рукой. | Музыкально-  дидактическая игра  «Узнай, кто спрятался» | Чтение и заучивание стихов А. Барто из серии»Игрушки»  Наблюдение за котом, составление макета зоопарка из  игрушечных животных дидактическая игра  «Кто, что делает?» |
| №12 6ч | Улица Сюжетное занятие  «Автомобили»  Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки. В подвижной игре« | Подвижные игры:  «Ловкий шофер»,  «Трамвай», «Машины пешеходы», «Поезд» физкультурныеминутки:  «Самокат»,  «Поезд».учить | Прогулки по городу, в ходе которых родители показывают пример детям по соблюдению правил дорожного движения,  рассказывать о |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Автомобили» закреплять умение выполнять бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать посигналу. | имитировать транспортные средства, двигаться в  определённом направлении | правилах поведения в транспорте, на улице, учить ребёнка правильно переходить дорогу (родители должны проговаривать свои действия), рассказывать об опасностях,которые  могут возникнуть на дороге. |
| №13 4ч | «Красивая игрушка – Куколка Катюшка» Приучать детей принимать и. п., выполнять упражнения по показу.  Совершенствовать умения ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться вокруг себя не теряя равновесие. Продолжать учить детей влезать на лестницу. Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать дружелюбие. Поощрять речевую активность ( Коммуникация) Побуждать детей к поиску выразительных движений, передающие внешние признаки, действия куклы, умение двигать всем телом, а так же расслаблятьего.  Способствовать  формированию осознания потребности вздоровье. | Рассматривание куклы, игровые действия с ней; заучивание стихотворения | Игровое общение в игровых ситуациях; |
| №14 4ч. | «Курочка Ряба»  Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности. Формировать умение выполнять основные движения ( ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии сритмом | Рассматривание с детьми игрушки «Курочки»; Игра «Наседка и цыплята»  Песня «Вышла курочка гулять» | Чтение и драматизация сказки «Курочка Ряба» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | текста подвижной игры  «Мой весёлый звонкий мяч». |  |  |
| №15 6ч. | С Обручем  Познакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить комплекс общеразвивающих  упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении « лошадки»; учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей. Развивать интерес к занятиям физической культурой. Сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. | Знакомство с обручем, Беседа, рисование  «Весёлые колечки» | Прогуляться с детьми по территории детского сада и обратить внимание на оформление участков к |
| №16 4ч  №17 4ч. | «Весёлые платочки» Продолжать учить строиться в колонну по одному, ходить на носках, выполнять перестроение в круг, выполнять лёгкий бег. Учить детей подбрасывать и ловить мяч, не прижимая к себе ловить мяч вытянутыми вперёд руками. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, принимая исходное положение. Отрабатывать навык кружения вокруг себя с переступанием. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружелюбие | Один, много, ни одного; цвета: синий, зелёный, красный, жёлтый; ориентировка в пространстве; | Отвечать на вопросы полным  предложением. |
| №18 4ч. | Улица «В гости к зайцу»  Задачи: Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. Формировать удетей | Подвижные игры «Найди своё место» развивать умение ориентироваться в пространстве. «По ровненькой дорожке», развивать умение  энергично отталкиваться | Ситуативныйразговор  «Почему дети болеют?» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | здоровьесберегающее  поведение при выполнении движений в естественных условиях ( прыгать, мягко приземляться; бегать легко). В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать выразительностьдвижений  и чёткость действий по сигналу. | двумя ногами.  «Снежинки», поощрять участие детей в совместных играх. «Из кружка в кружок», «Беги ко мне», «Мыши и кот». |  |
| №19 6ч. | «Весенние лужицы»( улица) Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность; Проводить упражнения для оздоровления детей в естественныхусловиях;  обучать приёму мяча двумя руками. | Обратить внимание детей на одежду взрослых и детей в соответствии с погодными условиями; | Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребёнка на яркое весеннее солнце, лужи,ручейки; |
| №20 4ч. | «Самый весёлый день в году»  Познакомить детей с понятием «шутка»; познакомить с  упражнениями под девизом  «Немножко подурачимся»; развивать координационные способности в игровых  ситуациях. | Прочитать  художественную литературу по теме (К.Чуковский  «Закаляка», «Солнышко- ведрышко»); | Организовать посещение цирка, кукольного театра с вовлечением детей в разговор после просмотра спектаклей и представлений; |
| №21 6ч. | «Ленточка – птичка» ( на улице)  Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности. | Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых; | Привлечь детей к элементарной  трудовой деятельности (уборка игрушек, мытьё игрушек ит.д.); |
| №22 4ч. | «Прогулка в лес» Приобщать детей к здоровому образу жизни через: формирование культурно- гигиенических навыков; занятия физическими  упражнениями; поддерживание духовной установки по отношению к окружающемумиру. | Активизация словаря: рана, бинт, бочонок, зубная щётка, зубная паста, мыло | Побеседовать о здоровом образе жизни всемье; |
| №23 4ч. | «В стране здоровья» Формировать сознательное  отношение к своему здоровью и воспитывать | Проведение пальчиковых игр "Пальчик-пальчик,  где ты был", "Шли четыре братца".Развитие | Побеседовать о здоровом образе жизни всемье; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | желание заботится о нём; | мелкой моторики. Закрепление названий пальцев. |  |
|  | Тем: 23 |  | Итого: 112 |

**Старшая группа (5-6 лет)**

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

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводиться два раза в год

1- 14сентября

16 мая – 1июня

**Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОД  Кол-во часов | Тема и программное содержаниеНОД | Взаимодействие с воспитателями | Взаимодействие с родителями |
| №1 4ч. | «Репортаж из Африки»- тематическое занятие Совершенствовать  двигательные умения и навыки (прыжки, подлезание, кувырок); развить гибкость и координацию движений; закрепить и обобщить представление детей о приспособление диких животных к жизни в природных условиях; сформировать умение передавать в движениях образы различных животных; воспитывать любовь и доброжелательное отношение к природе. | Активизация словаря: репортаж, редактор, корреспондент, ноутбук, флешка, интернет | Рассматривание иллюстраций: «Животные Африки» |
| №2 6ч. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную. Формировать правильную осанку при ходьбе по скамье, прыжках с продвижением вперёд на одной ноге, лазанье по лестнице одноимённым способом. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепляем умения детей в расстановке и уборке оборудования ( труд).  Поощрение речевойактивности | Индивидуальная  работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | в процессе двигательной  деятельности (коммуникация) |  |  |
| №3 4ч. | «Первое путешествие» улица  Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ  экологического сознания, безопасности окружающего мира (Познание). Формирование трудовых умений ( труд). Расширение кругозора детей  (Коммуникация). Развитие активной речи детей (Коммуникация). | Беседа «Поведение во время  путешествия» | Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья,  проговаривание погодных условий. |
| №4 4ч. | С палками  Закрепить навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями. Упражнять в переползании на четвереньках. Развивать координацию движений в упражнении на равновесии. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности (безопасность). Сохранять и укреплять здоровье (Здоровье). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие(  социализация) | На улице играть в игру «Многоборцы»  - игра-соревнование | Выполнять упражнение  «Сумей сесть» |
| №5 6ч. | «Прогулка в лес»  Закреплять знания детей о диких животных (Познание), обогащать словарный запас (Коммуникация), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (Здоровье), вызвать интерес занятиям физическими  упражнениями. | Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочкепокажем…» | Игра «Закончи  предложение» У волчицы родились… |
| №6 | Интегрированное занятие- | В группе под | Отгадывание загадок про |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4ч. | «Стройная ёлочка- зелёная иголочка»  Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения ( ходьбы и бега )в строю ( парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении  сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильнойосанки. | руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на стенд. | диких животных. |
| №7 6ч | «Игры с мячом»  Обучать прыжкам в высоту, упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками бег до 1,5 мин.- выносливость. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познание). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (Коммуникация). Проговаривание текста слов подвижной игры (Чтение художественной литературы). Укрепление здоровьядетей  (здоровье). | Индивидуальная  работа в утренние часы: «подбрось- поймай»- игровое упражнение | Выучить загадку о мяче |
| №8 4ч. | В парах с обручем  Учить детей действовать в паре с обручем. Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, закрепить умение держать статическое равновесие. Учить детей делать кувырок. Формирование навыка безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря  (безопасность). Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурногоинвентаря. | Провести беседу и выяснить каких рыб, птиц и зверей знают дети. Игра «Рыбы, птицы, звери». | Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли вдетстве |
| №9 4ч. | «Игры- эстафеты» улица Упражнять в равновесии и в прыжках, развивать ловкостьв  бег, разучивать игровые | На прогулке народные игры ( русские) | Папка передвижка «Как заинтересовать детейигрой». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | упражнения с мячом. Активизация мышления через самостоятельный подбор ОРУ  (Познание). Развивать эмоции при проведении игр- эстафет |  |  |
| №10 4ч. | С использованием лечебной гимнастики  Укрепление мышечного корсета; укрепление мышц верхних и нижних конечностей воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Развивать умение излагать мысли , обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря (Труд). | Индивидуальная  работа с детьми в утренние часы:  Ползание по гимнастической скамье. Прыжки с опорой на скамью.( 1 неделя)  Прыжки без опоры на скамью ( со 2 недели)  Влезание на лестницу одноименным способом.  Выполнение позы  «верблюдика» на одеяле | В беседах уточнять представления ребёнка о том, что нужно делать для предупреждения простудных заболеваний в холодный период. |
| №11 4ч. | «Морское царство» Постепенная адаптация детей к физическим нагрузкам,  воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно – двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазанье по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в  равновесии, беге змейкой | Работа по развитию основных движений | Просмотр мультфильмов на морскую тематику, просмотруиллюстраций. |
| №12 6ч. | На свежем воздухе Совершенствовать умение скользить по ледяной дорожке, метать, прыгать, сильно отталкиваясь; бегать с ускорением, играть в народные игры. Воспитывать честность  смелость. | Беседы «Зимние  виды спорта»,  «Особенности закаливания зимой» | построить из снега горку на участке;  посетить снежный городок, полюбоваться снежными постройками. |
| №13 4ч. | С обручем  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Сохранять устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | через бруски и забрасывании  мяча в корзину. |  |  |
| №14 4ч. | На свежем воздухе  Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги. Продолжать обучать спуску с гор и подъёму; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скользящим по ледяной дорожке. | Продолжение знакомства с зимними видами спорта (биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные  гонки, фигурное  катание, бобслей, сноуборд, шорт – трек, фристайл, хоккей). | Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видахспорта. |
| №15 6ч | «Сказка о волшебном цветке» Учить детей выполнять упражнения на статическое равновесие. Закреплять умения выполнять кувырок, отбивание мяча;, ходить по скамье по- медвежьи; прыгать через скакалку. Повторить метание в вертикальнуюцель. | Беседа о  конькобежном виде спорта. Как называются спортсмены,  бегающие на  коньках? Что  необходимо для занятий  конькобежным спортом? | Сделать новогоднюю  игрушку животное наступающего года из различных материалов на выставку вгруппу. |
| №16 4ч. | С флажками  Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловли мяча. ОРУ сфлажками | Работа по развитию основных движений: метание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку. | Моделирование ситуации  «Если что-то вдруг горит, а я один дома», «Если случилась с кем то беда». Напомнить детям, что в случае неосторожного обращения с огнём или электроприборами может произойти пожар. Закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят потелефону  «01» |
| №17 6ч. | «Знакомство с Гантелькиным» Закрепить и расширить знания детей о родном городе, районе, крае, о спортивно – оздоровительных учреждениях города. Углубить представления детей о видах спорта, познакомить с известными спортсменами нашего города, района округа. Формировать у детей двигательные умения и физические качества через физические упражнения и  игры. Способствовать | Активизировать словарь детей , дать новые понятия: спортивное сооружение, алея славы, олимпийские резервы. | Беседы о видах спорта, спортсменах, рассматривание иллюстраций. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | укреплению здоровья через  навыки самомассажа. |  |  |
| №18 4ч. | Путешествие в Страну Геометрию» Совершенствование навыков метания мешочков с песком в цель; тренировка чёткого выполнения упражнений под музыку; развитие умения управлять своим телом ( координация движений); создание эмоционального настроя, развитие интереса, желания заниматься; Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок»,  «прямая линия», «волнистая линия», « пунктирная линия»,  «ломаная линия». | Разучивание загадок Релаксационное упражнение для снятия напряжения  «Солнечныйлучик» | Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок»,  «прямая линия», «волнистая линия», « пунктирная линия», «ломанаялиния». |
| №19 4ч. | «Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнятьв  равновесии. | Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка; | Организовать посещение цирка; |
| №20 4ч. | «Мы моряки» ( на свежем воздухе)  Упражнять в лазанье; упражнять в бросании ловле; воспитывать у детей  уверенность в себе ( в сложных ситуациях). | Прослушивание  аудиозаписей («Шум дождя, шум моря»), просмотр  видеофильмов о воде; | Организовать прогулку к водоему, обращая внимание ребёнка на обитателей водоёма; |
| №21 4ч. | «Интегративное занятие  «Цветочный город» Продолжать всестороннее воспитание и развитие детей, укреплять их здоровье, совершенствовать физические качества; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; повышать речевую активность; учить драматизировать не большие литературные  произведения. | Разучивание  подвижных игр, стихов | Чтение произведения Н. Носова «Приключение Незнайки и егодрузей» |
| №22 4ч. | «Путешествие в космос» Развивать умение отбивать мяч от пола ладонью; Обучать находить место для  отталкивания при подпрыгивании с доставанием  до предмета; развивать пластичность у девочек, | Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение  представлений о  социально значимой профессии – | Просмотреть и обсудить информацию из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звёздных войнах; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | силовые качества у мальчиков; улучшать координацию движений, быстротуреакций,  ловкость. | космонавт); |  |
| №23 4ч. | «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» Формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом; закреплять знания о профилактике и лечении простудных заболеваний; навыки выполнения ОРУ с гимнастическимипалками. | Рассматривание книги полезных продуктов, закрепление знаний о продуктах, полезных для здоровья; | Почитать с ребенком дома: М Пришвин. «Лисичкин хлеб»: раскрыть значение полезной пищи для человека, помочь ребенку в понимании текста |
| №24 4ч | «Мир человека»  Учить выполнению прыжков из необычных положений, пружинистому отталкиванию и мягкому приземлению; умению лазать различными способами; развивать выносливость, мышечную силу, равновесие, вестибулярный аппарат; расширять активный и пассивныйсловарь. | Беседа по  лексической теме, рассматривание иллюстраций,  слайдов. |  |
| №25 4ч. | Интегрированное занятие: Посвящение в «Спортики» Упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, выполняя правильный хват реек руками; совершенствовать двигательные умения и навыки(прыжками, подлезание, прокатывание мяча); закреплять умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя  устойчивое равновесие и правильнуюосанку. | Разучить упражнения дыхательной гимнастики. | Посмотреть с ребенком мультфильм «Ох и Ах», провести беседу по просмотренным мультфильмам. |
|  | Тем: 25 |  | Итого: 112 |

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет )**

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

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводиться два раза в год

1- 14сентября

16 мая – 1июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОД  Кол- во часов | Тема и программное содержание НОД | Взаимодействие с воспитателями | Взаимодействие с родителями |
| №1 4ч. | С мячами  Совершенствовать двигательные умения и навыки ( в прыжках с продвижение вперёд, в ползании, отбивании мяча змейкой); развить гибкость и координацию движений при выполнении ОРУ с резиновым мячом (20); формировать навыки безопасного поведения при выполнении основных движений (безопасность). Побуждать детей к оценке и самооценке действийи  поведения сверстников (социализация). | Индивидуальная работа сдетьми:  -отбивание мяча с продвижением вперёд;  - отбивание мяча с продвижением вперёд змейкой | Папка передвижка  «Физическое развитие детей 6 – 7 лет» |
| №2 4ч. | «Путешествие в Африку»  Обобщять и уточнять знания детей о животных по внешним признакам; упражнять в согласовании существительных с прилагательными (коммуникация); упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке; в метании в горизонтальную цель; совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой; развивать общую и мелкую моторику ( здоровье); содействовать развитию координации движений, вниманию, коммуникативности. Стимулировать проявление любознательности.  Активизация мышления детей через отгадывания загадок ( познание). | Индивидуальности  работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом Беседа «Животные Африки» | Просмотр мультфильмов про животных Африки |
| №3 6ч. | «Первое путешествие» улица  Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (познание). Формирование трудовых умений ( труд). Расширение кругозора детей (коммуникация). Развитие активной речи детей(коммуникация). | Беседа «Поведение во времяпутешествия» | Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья, проговаривание погодных условий. |
| №4  4ч. | С гимнастической палкой  Учить выполнять метание набивного | На улице играть вигру  «Многоборцы» - игра- | Выполнять  упражнение «Сумей |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | мешочка (масса 200г.) в вертикальную цель правой и левой рукой. Продолжать учить выполнять с небольшого разбега ударять , по мячу ногой и сбивать предметы с расстояния 2- 2,5 м. Совершенствовать умения выполнять прыжок в длину с места, расстояние 90 см. Закреплять умения в перебрасывании мячей стоя в шеренгах, расстояние 2.5 м. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности ( безопасность). Сохранять и укреплять здоровье(здоровье). В играхэстафетах  воспитывать соперничество, дружелюбие(социализация). | соревнование | сесть» |
| №5 4ч. | «Прогулка в лес»  Закреплять знания детей о диких животных ( Познание),; обогащать словарный запас (Коммуникация), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (здоровье), вызватьинтерес  к занятиямфизическимиупражнениями. | Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочки покажем…..» | Игра «Закончи предложение»  У волчицы  родилась….. |
| №6 4ч. | Интегрированное занятие  «Стройная ёлочка- зелёная иголочка» Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения ( ходьбы и бега )в строю ( парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильнойосанки. | В группе под руководством воспитателя дети  заполняют дневник наблюдения.  Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются настенд. | Отгадывание загадок про диких  животных. |
| №7 4ч. | Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамье на носках, на середине перешагнуть через предмет 20 см. Упражнять в ползании по канатупо  – медвежьи: ступни на канате, руки на полу. Учить выполнять лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Закреплять ползание по скамье на животе, подтягивая себя руками. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познание). Проговаривание названий упражнений, | Индивидуальная работа в утренниечасы:  Ходьба помедвежьи;  -Лазанье по  гимнастической стенке разноименнымспособом  Прыжки в длину. | Беседа с родителями  «Безопасность на улице» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (  Коммуникация). |  |  |
| № 8 4ч. | «В гостях у Пеппи длинный чулок» Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Тренировка упражнений с движениями под стихотворный текст. Развивать умение действовать в коллективе  (социализация). Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желание заниматься спортом. Формировать правильное дыхание (здоровье). Развивать фонематический  слух ( коммуникация). | Провести беседу и выяснить какие цветы они знают;  Разучить логоритмическую гимнастику. | Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве |
| №9 6ч. | Закреплять умение метать в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4-5 м. из и. п. сидя, стоя на коленях. Отрабатывать навык легкого прыжка на двух ногах, разложенных в шахматном порядке на расстоянии 30-40 см. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье спиной вперёд, во время ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваться двумя руками. В подвижной игре развивать товарищество, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физкультурнойдеятельности. | Индивидуальная работа сдетьми:  Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4- 5 м. из и. п. стоя,сидя. | Беседа «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой» |
| №10 4ч. | «Дикие животные»  Закреплять знания детей о животных: знать названия, их внешнии признаки, как передвигаются, где живут, упражнять в подборе эпитетов, упражнять в выкладывании небольших слов со стечением согласных, развивать словарь по данной лексической теме. Развивать умение координировать движения рук с речью и музыкой. Формирование правильной осанки. Формировать положительные эмоции и  мотивацию к речевой и физкультурной деятельности. | Разучивание пальчиковой гимнастики | Отгадывание загадок о диких животных |
| №11 6ч. | На свежем воздухе  Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь | Провести беседу о конькобежном виде спорта.  Что необходимо для | На выходных катание с детьми на коньках в ФОКЕ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | правильной посадки лыжника одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую , удлиняя шаг,  согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок | занятий конькобежным спортом? |  |
| №12 4ч. | Мяч - ёжик  Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье с высоким поднимание колена и выполнением хлопка под коленом; ведении мяча правой и левой рукой в прямом направлении; прокатывание мяча под дуги поставленные в коридор. Отрабатывать навык напрыгивания на гимнастическую скамья; лазанье по гимнастической скамье одноимённым способом. Активизация мышления через выполнение ОРУ с мячом – ёжиком. Формировать навыкбезопасного  поведения в подвижных играх. | Рассматривание иллюстраций,  просмотры видео о зимних видахспорта. | Ситуативный разговор «Какие упражнения тренируют силу мышц ног ( рук, спины)». |
| №13 6ч. | На свежем воздухе  Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъёма  «лесенкой» | Беседа: Как оценить собственное здоровье и самочувствие». | Погулять с детьми в парке:  поиграть с детьми в подвижныеигры.  придумать вместе рассказ «Новый вид спорта для  олимпийских игр»; (создание и презентация эскизов спортивного костюма для  сборной России,  медали для  чемпионов); |
| №14 6ч. | «Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость, сила, красота!»  Закреплять умение участвовать в играх с элементами соревнования, способствующих развитию психофизических качеств, умению ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точки, выразительности их выполнения. Закреплять умение комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к  самоконтролю при выполнении | повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасномуповедению;  -педагогическая ситуация : «Осторожно лекарство!»  формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях способах поведения в них. | Папка- передвижка  «Игры вместо лекарств» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | движений. |  |  |
| №15 6ч | Игры – эстафеты  Закреплять навыки ходьбы «змейкой»,  «противоходом», «по диагонали». Упражнять в беге с остановкой на звуковой сигнал с выполнением задания. Совершенствовать навыки быстрого бега, пролезания в обруч, прыжков. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, мышечную силу. Развивать концентрацию и распределение внимания через игры – эстафеты. Развивать представления о том, что спортивный результат зависит не только от физической подготовленности человека , но и от его эмоционального настроя и нравственных качеств ( трудолюбия,  упорства, воли, желания победить). | Беседа «В здоровом теле- здоровыйдух».  Формировать знания детей о рациональном питании, закаливании, двигательной активности. | Организовать с ребенком серию бесед о правилах безопасной жизни (дома, на улице – общение с  незнакомыми людьми,  животными). |
| №16 6ч. | На свежем воздухе  Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъёмов, поворотов, Продолжать учить спуску и подъёму на склон. | Беседа- рассуждение «Я  – спортсмен»; | Поиграть с детьми в подвижные игры |
| №17 6ч | «Мы космонавты»  Закрепление основных видов движения, лексической темы «Космос»; создание праздничного настроения; развитие координации движений, внимания. Упражнения в решении математических задач. Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Развитие умений действовать в коллективе. Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и  желания заниматься спортом. Формировать правильноедыхание. | Беседа о  профессиональном  празднике «День космонавтики» (расширение  представлений о социально значимой профессии –космонавт); | Просмотреть и обсудить  информацию из  фильмов и  телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях,  звёздных войнах; |
| №18 6ч | «Хлеб»  Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, ходьбе спиной вперёд. Продолжать учить выполнять упражнение «Тачки». Совершенствовать навык прыжка через предметы на двух ногах. Развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры с выполнением заданий. Развивать силу мышц ног, рук, ловкость, внимание, координацию, общую и мелкую моторику рук. Упражнять в ловле мяча, входьбеспродвижениемвперёд. | Разучить пословицы и поговорки отруде; | Понаблюдать за весенними  изменениями в природе; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Продолжать учить образовывать уменьшительно – ласкательные формы существительных. Развивать  мыслительные процессы. |  |  |
| №19 6ч. | Сюжетно –игровое «Самый сильный и ловкий»  Учить разнообразно и уверенно выполнять различные действия с мячом; упражнять в беге с преодолением различных препятствий. | Проведение  физкультминутки «Чтобы сильным стать и ловким»; | Побеседовать о здоровом образе жизни всемье; |
| №20 4ч. | «Азбука здоровья»  Знакомить с разными видами микробов; полезной и вредной пищей, витаминами. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью дома и в детском саду. | Побеседовать с ребенкомо  поведенческих правилах, от которых зависит его личное самочувствие и общение со сверстниками и взрослыми; | Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (закреплять  представление о полезных продуктах, побеседовать о здоровом образе жизни); |
| №21 6ч. | «Волшебный цветок»  Закреплять навыки лазанья различными способами; развивать функцию равновесия при выполнении упражнений; ловкость и общую выносливость; чувство единства, сплоченности; тренировать дыхательную мускулатуру; создавать эмоционально положительный настрой на занятии используя элементы цветотерапии. | В группе нарисовать  «Волшебный цветок» | Обсуждение вместе с детьми смысла и содержания пословиц, поговорок, загадок о природных  явлениях, народных примет, сведений из народного  календаря; |
| №22 6ч. | «Любимый цирк»  Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии. | Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка; | Организовать посещение цирка; |
|  | Тем: 22 |  | Итого: 112 |

**Расписание**

**НОД по музыкальной идвигательной деятельности на**

**2023– 2024 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***группа раннего возраста№1*** | ***группа раннего возраста№2*** | ***средняя***  ***группа№3*** | ***Средняя***  ***группа№4*** | ***старшая***  ***группа№5*** | ***старшая***  ***группа№6*** | ***младшая***  ***группа №9*** | ***младшая группа№10*** | ***подготовительная к школе группа №7*** | ***подготовительная к школе группа№8*** |
| ***Понедельник*** | - | - | 9.05–9.25  Музыкальная деятельность  Муз зал  Хренова | 9.35 – 9,55  Музыкальная деятельность  Муз.зал  Хренова | 11.15-11.40  Двигательная  деятельность  Муз. зал  Инструктор по ФК | 9.05-9.30  Двигательная деятельность  Спорт.зал  Инструктор по ФК | 9.10 – 9.25  Музыкальная  деятельность  Модуль  Александрова | 9.35 – 9.50  Музыкальная деятельность  Модуль  Александрова | 11.50-12.20  Музыкальная деятельность  Муз зал  Хренова | 10.05 – 10.35  Двигательная деятельность  Муз зал  Инструктор по ФК |
| ***Вторник*** | 9.30-9.40  Музыкальная деятельность  Группа  Александрова | 9.10 – 9.20  Музыкальная деятельноть  Группа  Александрова | 9.05 – 9.25  Двигательная  деятельность  Спорт.зал  Инструктор по ФК | 9.35-9.55  Двигательная  деятельность  Спорт.зал  Инструктор по ФК | 9.05-9. 30  Музыкальная  деятельность  Муз.зал  Хренова | 9.40 – 10.05  Музыкальная деятельность  Муз.зал  Хренова | 10.15 – 10.30  Двигательная  деятельность  Модуль  Инструктор по ФК | - | 11.15 – 11.45  Двигательная деятельность  Муз.ал  Инструктор по ФК | 11.50– 12.20  Музыкальная деятельность  Муз.зал  Александрова |
| ***Среда*** | - | - | 9.05– 9.25  Музыкальная деятельность  Муз зал  Хренова |  | - | - | 9.40 – 9.55 Музыкальная  деятельность  Муз з.ал  Алексанрова | 9.40 – 9.55  Двигательная  деятельность  Модуль  Инструктор ФК | 10.05 – 10.35  Музыкальная  деятельность  Муз зал  Хренова | 11.50 -12.20  Двигательная  Деятельность  Муз.зал  Инструктор ФК |
| ***Четверг*** | 9.15 – 9.25  Музыкальная деятельность  Муз зал  Александрова | - | - | 9.35 – 9.55  Музыкальная деятельность  Муз зал  Хренова | 9.05 – 9.30  Двигательная  деятельность  Спорт. Зал  Инструктор ФК | 11.15-11.40  Двигательная  деятельность  Муз. Зал  Инструктор ФК | - | 10.05 – 10.20  Музыкальная  деятельность  Муз з.ал  Алексанрова | - | 11.50.-12.20  Музыкальная деятельность  Муз.зал  Александрова |
| ***Пятница*** | - | 9.40 -9.50  Музыкальная деятельность  Муз.зал  Александрова | 9.05-9.25  Двигательная деятельность Спорт.зал  Инструктор по ФК | 9.35-9.55  Двигательная деятельность Спорт.зал  Инструктор по ФК | 10.00 – 10.25  Музыкальная  деятельность  муз.зал  Хренова | 9.05 – 9.30  Музыкальная деятельность  Муз.зал  Хренова | - | - | 11.50 – 12.20  Двигательная деятельность  Муз зал  Инструктор по ФК | - |

3.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие.

Годовой план развлечений МБДОУ д/с № 32

на 2023-2024учебный год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Мероприятие | Ответственный |
| сентябрь | Музыкальное развлечение, посвящённое Дню знаний: «Детский сад ребят встречает»  (средние группы №3, №4; старшие группы №5, №6; подготовительные к школе группы №7, №8).  Развлечение, посвящённое Дню города « Мой город – частичка Донского казачьего края» (подготовительные к школе группы №7,№8)  Спортивный досуг «Игротека для казачат».  (подготовительные к школе группы №7, №8).  Кукольный спектакль «Кто сказал «мяу?»  ( группы раннего возраста №1,№2;младшие группы №9, 10). | Хренова О.Г.  Александрова О.В.  воспитатели гр №7,8.  Хренова О.Г.  Александрова О.В.  воспитателигр №7,8.  Инструктор по ФК.  Горбоконь Л.В.  Хренова О.Г.  Александрова О.В.  Горбоконь Л.В. |
| Октябрь | Осенние утренники:  «Здравствуй, осень» (группа раннего возраста№1,2).  «Заяц-огородник» (младшие группы №9, №10)  «Осень золотая в гости к нам пришла» (средние группы№3, №4).  «Хлеб – всему голова» (старшие №5, №6)  «Ярмарка на Дону» (подготовительные к школе группы №7, №8).  Спортивное развлечение: «Урожайный переполох»(старшие группы № 5, №6).  «Путешествие в осенний лес» (младшие группы №3,4) – спортивное развлечение  День отца «Ты для меня пример во всём» - подготовительная к школе группа №8 | Александрова О.В.  Александрова О.В.  Хренова О.Г.  Хренова О.Г.  Александрова О.В.  Хренова О.Г.  Горбоконь Л.В.  Горбоконь Л.В.  Горбоконь Л.В.  Коломоец Л.И. |
| Ноябрь | Праздник, посвящённый Дню народного единства «Мы едины и непобедимы» (подготовительная к школе группа №7)  Музыкально – спортивное развлечение «Огонь – друг, огонь – враг »(старшиегруппы №5, №6;).  Тематическое занятие для старших дошкольников «История и традиции Донского казачества»  ( старшие группы №5, №6).  Веселый час «Дорожные знаки мы знать должны»  (подготовительная к школе группа №8)  Музыкально-литературная гостиная «Казачья мать» - (Подготовительная группа №7)  Фестиваль поэзии, посвященный дню матери  (подготовительные к школе группы №7, №8).  Кукольный спектакль «Как зайчонок маму искал» (Группы раннего развития №1,№2, младшие группы №9,№10).  Спортивно – музыкальное развлечение «За здоровьем вместе с мамой!»  (Старшие группы №5,6) | Хренова О.Г.  Инструктор по ФК,  Горбоконь Л.В.  Александрова О.В  Хренова О.Г.  Горбоконь Л.В  Воспитатели группы №8.  Воспитатели групп №7,8.  Александрова О.В.  Хренова О.Г.  Горбоконь Л.В. Воспитатели групп№5,6 |
| Декабрь | Спортивно - музыкальное развлечение «Зимние олимпийские игры».(Старшие группы №5,6)  Новогодние утренники(все возрастные группы).  Новогодний концерт «Калейдоскоп»  (младшие группы №9,№10 ,средние группы №3,4). | Горбоконь Л.В.  Хренова О.Г.  Александрова О.В.  Хренова О.Г.  Александрова О.В.  Хренова О.Г. |
| Январь | Фольклорный праздник «Святки»(подготовительные к школе группы№7)  Зимние казачьи забавы  (Старшие группы №5,6)  Литературно-музыкальная гостиная  «По страницам Чеховских книг»(подготовительные к школе группы №8)  Кукольный спектакль «Зимняя сказка»  (ранний возраст №1,№2; младшие №3,4; средние группы №5,№6). | Хренова О.Г.  Горбоконь Л.В,  Александрова О.В..  Воспитатели № 8.  Александрова О.В.  Горбоконь Л.В.  Хренова О.Г. |
| Февраль | Спортивно – музыкальный праздник ко Дню защитников Отечества «Мы ребята – казачата!» (подготовительные к школе группы №7,8);  «Мой папа – защитник»(старшие группы №5, 6);  « Хочется мальчишкам в Армии служить»средние группы №3,4).  Кукольный спектакль «Царевна лягушка» (группы раннего развития№1,2; младшие группы №9,10, средние группы №3,4) | Инструктор по ФК,  Хренова О.Г.  Александрова О.В.  Воспитатели групп №3,4,5,6,7,8.  Хренова О.Г.  Александрова О.В.  Горбоконь Л.В.  Хренова О. Г |
| Март | Утренники, посвящённые Международному женскому дню 8 Марта(все возрастные группы).  Фольклорный праздник «Гуляй, казачья Масленица!»(подготовительные к школе группы № 7,8; старшие группы №5,6).  Конкурсинсценированных сказок, посвящённый Дню театра, «Сказка, в гости приходи» (подготовительные к школе группы№7,8)  «Путешествие в страну Неболейка»(средние группы №3,4). | Хренова О.Г.  Александрова О.В.  Александрова О.В.  Хренова О.Г.  Горбоконь Л.В.  Воспитатели гр №7,8  Хренова О.Г.  Александрова О.В.  Горбоконь Л.В. |
| Апрель | Досуг «Если только захотим мы и в космос полетим» (Старшие группы №5,6, подготовительные к школе группы №7,8)  Весёлый час «Здравствуй, Весна – красна» (группы раннего развития №1,№2).  Весёлый час – «Весенние забавы» (младшие группы №9,10).  Весёлый час «Если с другом вышел в путь» - (средние группы №3,4).  Весеннее развлечение «День земли»-(Старшая группа №5).  Экологическая гостиная «Любимый край донской» - (Старшая группа №6)  Квест-игра с участием школьников школы №26 «Казачьи традиции»» (подготовительные к школегруппы №7, №8).  «Весенние встречи» спортивное развлечение (младшие группы №9,10) | Горбоконь Л.В.  Воспитатели групп№5,6,7,8.  Александрова О.В.  Хренова О.Г.  Александрова О.В.  Александрова О.В.  Хренова О.Г.  Хренова О.Г.  Хренова О.Г. Александрова О.Г.  Горбоконь Л.В. |
| Май | Поэтический конкурс, посвященный Дню Победы«Спасибо деду за Победу!»  (подготовительные к школе группы №7, №8).  Праздник, посвящённый Дню Победы «Этих дней не смолкнет слава!»( подготовительные группы №7,8) (старшие группы – поездка на Самбекские высоты)  Фестиваль военной песни ( средние группы №3,4).  Спортивный праздник «Что такое ГТО?» (Старшие группы № 9,10, подготовительные к школе группы №7,8)  Концерт для малышей «Веселись честной народ!»  (средние группы №9, №10; младшие №2,4).  Выпускные утренники(подготовительные к школе группы №7,8). | Конева Н.В.  Хренова О.Г.  Горбоконь Л.В.  Хренова О. Г.  Александрова О.В.  Хренова О. Г.  Александрова О.В. |

3.5 Организация развивающей предметно-пространственнойсреды

Развивающая предметно-пространственная среда для физического развития и двигательной активности МБДОУ д/с №32 (далее – РППС) соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям. РППС обеспечивает

реализацию основной образовательной программы по направлению "Физическая культура".

*Основные требования к организации развивающей предметно-пространственной среды детского сада:*:

содержательно-насыщенная,развивающая;

трансформируемая;

полифункциональная;

вариативная;

доступная;

безопасная;

здоровьесберегающая;

эстетически-привлекательная.

В МБДОУ д/с №32 имеется 1 спортивный зал в основном здании, который оснащен необходимым спортивным оборудованием, атрибутами для спортивных игр и физических упражнений. Участок МБДОУ д/с №32 содержит объекты для спортивных и подвижных игр, имеется спортивная площадка, территория со спортивной разметкой.

Спортивное оборудование участка и помещения дошкольного учреждения безопасно, эстетическипривлекательно.

В группах созданы условия для самостоятельной двигательной активности детей, предусмотрена площадь, свободная от мебели и игрушек, наличие игрушек, побуждающих к двигательной игровой деятельности (мячи, обручи). Педагоги обеспечивают сменяемость игрушек, стимулирующих двигательную активность детей несколько раз вдень.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в МБДОУ д/с №32 по физическому развитию воспитанников

Основой реализации программы является развивающая предметно-пространственная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном отделении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

**Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды** в дошкольном отделении:

- насыщенность;

- трансформируемость;

- полифункциональность;

- вариативность;

- доступность;

- безопасность.

**Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Характеристика** | **Содержание** |
| 1 | Насыщенность среды  соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. | Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:  игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;  двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;  эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;  возможность самовыражения детей.  Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами. |
| 2 | Трансформируемость пространства | Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. |
| 3 | Полифункциональность материалов | Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре). |
| 4 | Вариативность среды | Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.  Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. |
| 5 | Доступность среды | Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;  исправность и сохранность материалов и оборудования. |
| 6 | Безопасность | Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид**  **помещения** | **Основное**  **предназначение** | **Оснащение** |
| Спортивный зал | Утренняягимнастика  Образовательнаядеятельность  Спортивные мероприятия с родителями | Спортивное оборудование для прыжков, метания, равновесия, ползания илазания  Шкаф для использованияинструктором ФК пособий, атрибутов, спортивного инвентаря |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участки | Прогулки,наблюдения;  Игроваядеятельность;  Самостоятельная  двигательная деятельность  Элементарная трудовая деятельность. | Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп.  Теневыенавесы  Игровое, функциональное, и спортивное оборудование  Спортивнаяплощадка  Дорожки дляознакомления  дошкольников с правилами дорожного движения |
| Спортивная площадка | Организованная образовательная  деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия,  праздники | Спортивноеоборудование  Оборудование для спортивныхигр |
| Центр  двигательной активности в групповых помещениях | Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельнойдеятельности | Оборудование для равновесия, для прыжков  Для катания, бросания,ловли  Для ползания илазания  Атрибуты к подвижным и спортивным играм |

*Основные принципы организации РППС представлены в ОП «От рождения до школы» на с.* 208 – 211

**3.6. Материально-техническое обеспечениеПрограммы**

Для реализации программы по физической культуре в МБДОУ д/с №32 имеется материально - техническая база.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И ИГРОВЫХ ПОСОБИЙ

ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА В МБДОУ д/с № 32

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования и инвентаря** | **Количество** |
| 1 | Детский спортивный комплекс | 1шт. |
| 2 | Гимнастическая лестница | 3 пролёта |
| 3 | Дуги для подлезания | 5шт.-железных  1 набор -деревянных |
| 4 | Стойки для прыжков в высоту с разбега | 1шт. |
| 5 | Скакалки | 19 шт. |
| 6 | Гантели | 20 шт. |
| 7 | Кегли | 8 шт.-мал.  6 шт.-больших |
| 8 | Кубики | 45 шт. |
| 9 | Гимнастические палки | 28 шт.-пластмассовых;  14 шт. деревянных |
| 10 | Мячики для метания | 25 шт. |
| 11 | Мячи среднего размера | 25 шт. |
| 12 | Мячи большого размера | 20 шт. |
| 13 | Мяч футбольный | 1 шт. |
| 14 | Мяч волейбольный | 1 шт. |
| 15 | Мячи баскетбольные | 1 шт. |
| 16 | Обруч диаметром 54 см. | 16 шт.-пластмассовых  11 шт. -железных |
| 17 | Обруч диаметром 66 см. | 5 шт. |
| 18 | Обруч диаметром 77 см. | 6 шт. |
| 19 | Обруч диаметром 94 см. | 7 шт.-пластмассовых;  3 шт. -железных |
| 21 | Тоннели | 2 шт. |
| 22 | Маты | 2 шт. |
| 23 | Гимнастические скамейки | 2 шт. |
| 24 | Мешочки для метания весом 120 гр. | 8 шт. |
| 25 | Мешочки для метания весом 150 гр. | 17 шт. |
| 26 | Мешочки для метания весом 600 гр. | 13 шт. |
| 27 | Мячи – фитболы | 7 шт. |
| 28 | Конусы | 4 шт. |
| 29 | Навесной баскетбольный щит | 1 шт. |
| 30 | Ракетки для настольного тенниса | 2 шт. |
| 31 | Ракетка для большого тенниса | 2 шт. |
| 32 | Игра «Бадминтон» | 1шт. |
| 33 | Ворота | 1 шт. |
| 34 | Канат | 3 шт. |
| 37 | Корзины для инвентаря | 3 шт. |
| 40 | Диски «Здоровье» | 2 шт. |
| 41 | Корзина для метания | 2 шт. |
| 42 | Флажки. | 2 шт. |
| 43 | Лёгкие навесные мишени для метания в вертикальную цель. | 2 шт. |
| 44 | Табло для метания | 2 шт. |
| 45 | Косички | 5 шт. |
| 46 | Подставки для обручей | 1 шт. |
| 47 | Гимнастическая доска | 2 шт. |
| 48 | Султанчики | 32 шт. |
| 49 | Кирпичики | 4 шт. |
| 50 | Подставка | 3 шт |
| 51 | Ленты | 21 шт. |
| 52 | Груша боксёрская | 2 шт. |
| 53 | Детский тренажер | 4 шт. |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Образовательная область «Физическое развитие» Методические пособия:

Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Борисова М.М. — M.: Мозаика-Синтез, 2014

Сборник подвижных игр/Автор-сост. Э.Я.Степаненкова. — M.: Мозаика-Синтез, 2014 Физическая культура в детском саду.Вторая младшая группа. Пензулаева Л.И— M.: Мозаика-Синтез, 2005-2014

Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И— M.: Мозаика- Синтез,2005-2014

Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И— M.: Мозаика- Синтез,2005-2014

Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Пензулаева Л.И— M.: Мозаика-Синтез, 2005-2014

Наглядно-дидактические пособия:

**Серия «Мир в картинках»:**Спортивный инвентарь— M.: Мозаика-Синтез, 2014

Серия «Рассказы по картинкам»:

Зимние виды спорта. — M.: Мозаика-Синтез, 2005-2014 Летние виды спорта. — M.: Мозаика-Синтез, 2005-2014

Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Комплексная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368

Пензулаева Л. И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.:МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет: Пособие для воспитателя детского сада.- М.:Просвещение, 1988.

Пензулаева Л.И. Растем здоровыми и крепкими!: книга для родителей и детей 3-4 лет.- М.: Дрофа, 2006

Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет/ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Приложение

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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 обестороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

**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, налевопереступанием.

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение разученных ранее общеразвивающих

упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и

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

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

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 серединойступни.

Спортивные игры и упражнения

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

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

Подвижные игры

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

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладо-вой», «Кролики».

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

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 напоясе).

**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 концугода).

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

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

**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 1,5–2м.

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

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

Общеразвивающиеупражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

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

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 стопаминог.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

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 спрята-но», «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 заруки.

**Бег**. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80– 120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость:

20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**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 икачающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное поло-жение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мывеселые ребята»,

«Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники»,

«Бездомный заяц».

С прыжками.«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием.«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы»,

«Пожарные на ученье».

С метанием.«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты.«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо»,

«Дорожкапрепятствий».

С элементамисоревнования.«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Ктовыше?».

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 подниманиемколена

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видамидвижений.

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотомкругом,

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 физи-ческих 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 кплечам.

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 уплеч).

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 положениележа.

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 заопору.

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 наполу.

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.

Спортивныеупражнения

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

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

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

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» идр.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

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

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки»,

«Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

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

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

Спортивные игры

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

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

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 послеведения.

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 игр

1. Пункт 3.2.3 ФГОС ДО. [↑](#footnote-ref-1)
2. Пункт 4.3 ФГОС ДО. [↑](#footnote-ref-2)
3. Пункт 4.3 ФГОС ДО. [↑](#footnote-ref-3)