муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 32»

|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО» Педагогический советМБДОУ д/с № 32 Протокол от 30. 08.2022 г. № 1 | «УТВЕРЖДАЮ» Заведующий МБДОУ д/с № 32\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. СтребковаПриказ от 30. 08.2022 г.  |

 Рабочая программа

образовательной деятельности

по физическому развитию для групп

общеразвивающей направленности

для детей от 3 до 7 лет

на 2022-2023 учебный год

 Составитель:

 Горбоконь Людмила Викторовна,

 инструктор по физической культуре.

г. Таганрог

2022

Структура программы

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Стр.** |
| **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |
| 1.1. Пояснительная записка |  3 |
| 1.2. Цели и задачи Программы | 5 |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы | 5-6 |
| 1.4. Характеристика особенностей развития детей всех возрастов, воспитывающихся в дошкольном образовательном учреждении. | 7-11 |
| 1.5. Планируемые результаты | 11-15 |
| **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |
| 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития воспитанников | 16 |
| 2.1.1. Образовательная область "Физическое развитие»:Младшая группа (3-4 года),Средняя группа (4-5 лет),Старшая группа (5-6 лет),Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | 16-20 |
| 2.2. Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений. | 20-21 |
| 2.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 22 |
| 2.2.2 Способы направления поддержки детской инициативы | 23 |
| 2.2.3. Особенности взаимодействия инструктора по ФК с семьями дошкольников | 23-28 |
| **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |
| 3.1. Особенности ежедневной организации жизни и деятельности воспитанников | 29-33 |
| 3.2. Комплексно-тематическое планирование | 33-57 |
| 3.3. Расписание НОД | 57-58 |
| 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 58-50 |
| 3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | 50-63 |
| 3.6. Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения | 63-65 |

1.Целевой раздел

* 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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

 Программа разработана на основе:

* Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012;

- Конституции РФ, Конвенция ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993);

 -Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 № 1155);

 - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразователь-

 ным – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Минобрнауки России от

 30.08.2013г. №1014);

 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

 15 мая 2013 г. № 26 г. "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно -

 эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

 дошкольных образовательных организаций";

 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020

 № 16 «Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические

 требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других

 объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой

 коронавирусной инфекции (COVID-19)";

 -Основной образовательной программе МБДОУ д/с №32.

Рабочая программа разработана инструктором по ФК МБДОУ д/с №32 Литвиненко Татьяной Александровной с целью моделирования образовательной деятельности по реализации направления «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» с учетом реальных условий, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников.

Программа реализуется в возрастных группах с воспитанниками от 3-х до 7-ми лет.

Срок реализации Программы составляет 1 учебный год в каждой возрастной группе.

Содержание Программы включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, включает описание возрастных особенностей детей, планируемые результаты освоения Программы. Рабочая программа отвечает возрастным особенностям воспитанников и требованиям ФГОС ДО, разработана с учетом дидактических принципов развивающего обучения, психологических особенностей дошкольников.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей, которая производится инструктором по ФК в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и с целью дальнейшего планирования). Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности по физической культуре в образовательной области «Физическое развитие». Образовательная деятельность проводится регламентировано 3 раза в неделю во всех возрастных группах в соответствии с требованиями СанПин, учебным планом и расписанием ООД МБДОУ д/с №32: 2 раза в неделю в помещении (физкультурном зале), 1 раз - на открытом воздухе (на прогулке). Формы образовательной работы инструктор по ФК определяет самостоятельно на основе принципа возрастной адекватности и в зависимости от конкретной образовательной ситуации. Длительность ООД в соответствии с требованиями СанПин составляет: младшая группа (с 3 до 4 лет) – 15 мин., средняя группа (с 4 до 5 лет) - 20 мин., старшая группа (с 5 до 6 лет) - 25 мин., подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет ) - до 30 мин. Программа также предусматривает нерегламентированную форму реализации содержания: праздники, досуги, развлечения, соревнования и др.

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности по физическому развитию, необходимых для достижения целей Программы и планируемых результатов ее освоения, а также особенности организации образовательной деятельности (методическое обеспечение, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, расписание организованной образовательной деятельности по музыкальному развитию, комплексно- тематический план образовательного процесса, перспективный план досугов и развлечений, перспективный план взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

 1.2.Цели и задачи 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 здоровья детей.

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, воспитание

красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

* формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
* развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
* развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
	1. Принципы и подходы к формированию Программы Основные принципы реализации Программы:
1. принцип гуманизации - признание уникальности личности каждого ребенка, уважение к нему, признание его прав всеми участниками образовательных отношений;
2. принцип развивающего образования - развитие выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей;
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 образования детей;
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 человеческой культуры;
7. принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
8. принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
9. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
10. продуктивное взаимодействие с семьей как жизненно необходимой социальной средой развития личности дошкольника.

Подходы к реализации Программы:

* 1. **Личностно-ориентированный**, направленный на признание ребенка личностью с индивидуальными особенностями, предусматривающий взаимодействие всех субъектов образовательных отношений на основе уважения, сотрудничества, взаимопомощи.
	2. **Компетентностный**, предполагающий развитие компетентностей взрослых и детей в образовательном процессе, создание условий для освоения знаний и самостоятельного овладения ими детьми.
	3. **Деятельностный**, обеспечивающий развитие личности в соответствующих возрасту видах детской деятельности (игровая, художественная, познавательная и др.).
	4. **Системный**, предполагающий организацию образовательной деятельности в соответствии с целостной системой взаимосвязанных и взаимообусловленных целей, задач, содержания, методов, форм организации, способствующих развитию, воспитанию, обучению детей.
	5. **Культурологический**, предусматривающий воспитание, обучение и организацию жизни детей в контексте культуры, приобщения к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
	6. **Аксиологический**, обеспечивающий развитие ценностных ориентаций и личностных смыслов в пределах возможностей дошкольного возраста
	7. **Характеристика особенностей развития детей всех 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.

 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.

 Особенности физического развития в 4 года

Малыш 4 лет полон энергии. Ему нужно постоянно чем-то заниматься. В 4 года ребёнок умеет:

 Прыгать, бегать и кувыркаться (на полу в помещении, на траве или на песке на улице).

 Стоять на одной ноге (почти 10 секунд), ходить на цыпочках.

Изображать на бумаге простые геометрические фигуры (круг, прямоугольник, треугольник), людей, животных.

Уверенно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), аккуратно есть.

Мыть руки, чистить зубы.

Самостоятельно одеваться и раздеваться. Помощь родителей требуется только со сложными крючками.

Лазать по «шведской стенке» вверх и вниз, держаться за канат и висеть на нём. Подниматься по канату ему ещё сложно.

Строить объекты из 10 и более блоков.

Кататься на 3-колёсном велосипеде.

 Малыш в 4 года уверенно бегает, редко падает. Играя в «догонялки», он может уворачиваться от рук ловящего его человека. 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. Планируемые результаты 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 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-исторической психологии.

Целевые ориентиры освоения

**программы по физической культуре детьми в соответствии с возрастными периодами**

***Младшая группа (3-4 года)***

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

***Средняя группа (4-5 лет)***

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

***Старшая группа (5-6 лет)***

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

***Подготовительная 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 другими детьми.
		- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
		- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
		- 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 разными способами.
		- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
		- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
		- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
		- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
		- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
		- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
		- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
		- Следит за правильной осанкой.
		- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
		- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
		- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
		- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
		- Всегда следит за правильной осанкой
		- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
		- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
		- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
		- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

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

 Целевые ориентиры, представленные в Программе:

* + - не подлежат непосредственной оценке;
		- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
		- являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
		- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
		- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования. Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

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 свои действия.

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 общественная оценка.

1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

 **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 периодами дошкольников;
* описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов.

 2.1.1. Образовательная область "Физическое развитие"

**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 систем организма.

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 спортивной площадке.

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 на здоровье.

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 руками одновременно.

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 подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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 отталкиваясь носком.

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 короткую скакалку.

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 на гору.

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 правил игры.

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 по сигналу.

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 при приземлении.

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

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 в пространстве.

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 за ними.

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

 **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 свои ошибки.

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 другим людям;
* развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии ответственности);
* развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

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 другими педагогами;
* создают условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
* обсуждают совместно с детьми возникающие конфликты, помогают решать их, вырабатывать общие правила, учат проявлять уважение друг к другу;
* 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 их поведение;
* обсуждают с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов и включают членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

2.2. 1 Особенности образовательной деятельности различных 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.

 2.2.3. Особенности взаимодействия инструктора по ФК с семьями дошкольников

Сотрудничество дошкольной организации с семьей является одним из основных принципов дошкольного образования, зафиксированных в ФГОС ДО (п.1.4). В ОП «От рождения до школы» отмечено, что важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка выступает развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Поэтому 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 задачи взаимодействия МБДОУ д/с №32 с семьей:

* изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
* знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
* информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
* создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
* привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе, области;
* поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в

семье.

**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 ребенком дома.

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

**Непрерывное образование воспитывающих взрослых.** В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать свое образование. Под образованием родителей международным сообществом понимается обогащение знаний, установок и умений, необходимых для ухода за детьми и их воспитания, гармонизации семейных отношений; выполнения родительских ролей в семье и обществе. При этом образование родителей важно строится не на императивном принципе, диктующем, как надо воспитывать детей, а на принципе личностной центрированности. Функцию просвещения родителей выполняет не только детский сад, но и его партнеры, в том числе организации, объединяющие родительскую общественность научное, правовое, гражданское, художественно-эстетическое, национально- патриотическое, медицинское просвещение.

Основные формы обучения родителей в МБДОУ д/с №32:

**Мастер-классы -** особая форма презентации специалистом своего профессионального мастерства, с целью привлечения внимания родителей к актуальным проблемам воспитания детей и средствам их решения.

**Тренинг**— это совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, обучения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений. В процессе тренинга родители активно вовлекаются в специально разработанные педагогом-психологом ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы.

**Совместная деятельность педагогов, родителей, детей.** Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

Совместная деятельность воспитывающих взрослых организуется в разнообразных традиционных и инновационных формах: акции, литературные и музыкальные гостиные, посещения семьями программных мероприятий, организованных учреждениями культуры и искусства, семейные гостиные, фестивали, семейные клубы, праздники, прогулки, экскурсии, проектная деятельность.

Планирование работы по взаимодействию с семьей Основные задачи работы с родителями

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

Перспективный план работы с родителями (законными представителями) воспитанников на 2020-2021 уч.год

 **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 возрастные группы.
* 2 «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» - познакомить родителей с задачами физического воспитания,

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 возрастные группы
* 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 и здоровье

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 воспитания в

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 возрастные группы
* 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 по формированию

основ физического воспитания и здорового образа жизни. Круглый стол. Все возрастные группы

* 3 «Детский фитнесс дома» - обогащать представления родителей о

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. Двигательная минутка.

 **Декабрь**

* 1 «Зимние каникулы» - привлечь родителей к совместной двигательной

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 для полноценного

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, показать значение

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 укреплению здоровья

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, старшие группы
* 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 возрастные группы
* 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 условия для

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 у детей

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 Старшие группы.

 **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 возрастные группы.
* 3 «Каким же должно быть питание для маленького спортсмена?» - познакомить с основными факторами подбора рационального питания дошкольника, занимающегося спортом. Памятка – рекомендация. Подготовительная группа, старшие группы
* 4 «День Защитника Отечества» - способствовать созданию благоприятной атмосфере, повышать интерес у родителей и детей к совместным

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 возрастные группы.

**Март**

* 1 «Какой спортивный кружок выбрать для ребёнка» - раскрыть основные факторы влияния посещения спортивных секций на физическое и психологическое здоровье детей. Консультация. Старшие и подготовительные группы
* 2 «Закаливание» - раскрыть основные факторы и методы закаливания, познакомить с многообразием технологий и методик закаливания детского организма. Папка- передвижка. Все возрастные группы
* 3 «Физкультура вместе с мамой и папой» - показать значение и необходимость семейного физического воспитания; познакомить с упражнениями выполняемых в паре с ребёнком; способствовать укреплению детско-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 Средняя группа

 5 «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей» -дать

рекомендации организации физического воспитания детей дошкольного возраста.

 Все возрастные группы.

 **Апрель**

* 1 «Если ребёнок не хочет заниматься спортом» - оказать помощь в подборе метода формирования интереса у ребёнка к физической культуре. Адресная рекомендация
* 2 «Спортивный городок из автопокрышек» - расширить знания родителей по изготовлению спортивных снарядов на улице. Спортивный магазин Все возрастные группы
* 3 «Погуляем, поиграем» - расширить знания и двигательный опыт родителей в организации прогулок в весенний период. рекомендация Все возрастные группы
* 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, подготовительная группа

 **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 о доброжелательного

отношения всех участников педагогического процесса. Спортивный субботник. Все возрастные группы

* 2 «Наши достижения» -познакомить родителей с результатами

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 раскрыть условия

позволяющие растить физические развитых детей; приобщение к здоровому образу жизни. Спортивный досуг выходного дня. Все возрастные групп.

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ 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 | 2 раза в неделю15 мин | 2 раза в неделю20 мин | 2 раза в неделю25 мин | 2 раза в неделю30 мин |
| б) на улице | 1 раз в неделю 15-20 мин | 1 раз в неделю 20-25мин | 1 раз в неделю25-30 мин | 1 раз в неделю30-35 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 |

**СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 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  |

**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 детейОрганизация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режимаОпределение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенкаОбеспечение щадящего режима дня для детей(по показаниям врача)Распределение двигательной нагрузки в течение дня | Утренняя гимнастикаФизкультурные занятияМузыкально-ритмические занятияБодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждениеФизкультминуткиПодвижные игрыСпортивные досуги, Дни здоровьяИндивидуальная работа с детьми | Питание по 10-ти дневному менюОрганизация второго завтрака (соки, фрукты)Введение овощей и фруктов в обед и полдникЗамена продуктов для детей аллергиковВитаминизация пищи витамином «С»Строгое соблюдение питьевого режимаИндивидуальный подход к детям во время приема пищи | Утренний прием на улице(в летний период)Облегченная форма одеждыВоздушные ванныИгры с водойУмывание рук и лица прохладной водойПолоскание рта водой комнатной температурыУпражнения для профилактики нарушения осанкиУпражнения для профилактики плоскостопияБосохождение (летом) | ИграУважительный стиль общенияПоложительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудниковОптимизация моторной плотности занятийЧередование и интеграция видов детской деятельностиИспользование 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 развитие ребенка**

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:*

1. Обеспечение эмоционального благополучия детей;
2. Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
3. Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности); 4.Развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

*Для реализации этих целей педагоги:*

* + проявляют уважение к личности ребенка и развивают демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
	+ создают условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии и другим людям;
	+ обсуждают совместно с детьми возникающие конфликты, помогают решать их, вырабатывают общие правила, учат проявлять уважение друг к другу;
		- обсуждают с детьми важные жизненные вопросы; стимулируют проявление позиции ребенка; обращают внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим

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** |
| **Вторая младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовитель-****ная 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.

**Вторая младшая группа ( 3- 4 года)**

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- 14 сентября
* 27 мая – 1 июня

**Тематическое планирование физкультурных занятий в младшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОДКол- во часов | **Тема и программное содержание НОД** | **Взаимодействие с воспитателями** | **Взаимодействие с родителями** |
| №1 4ч. | «Колобок»Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивоеположение 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 полянкуВызвать у детей интерес, научить ходить в коллективе, парами. Приобщать детей к здоровому образу жизни ; формировать культурно - гигиенических навыков | Беседа «Как вести себя на полянке» | Погулять в парке, понаблюдать за осеннимиизменениями в природе (птицы, деревья, трава ветер); |
| №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 снизу двумярука | 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 помощибосохождения; воспитывать чувство партнёрства. | Динамическая пауза«Листочки» | Хождение босиком по пробкам, катание палочек, сбор мелких предметов ногами |
| №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. Воспитыватьдружелюбие. | 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 нагимнастической скамье. | Слушание фонограммы воробьиного чириканья и музыкально- ритмические имитационные движения. | Обыгрывание стихов, чтение и заучивание; рассматривание открыток сизображением воробья |
| №8 4ч | Погремушка весёлая игрушка»Формировать умение детей ходить и бегать колонной по одному. Подлезать под шнур. Закреплять умение катать мячи друг другу, бегать между предметами. | Разучивание подвижной игры «Самолёты» | Выполнениеупражнений 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 желаниезаниматься 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. | Разучиваниефизминуток: «Птичка- невеличка», «Птичка»; Пальчиковая гимнастика:«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 совершенствованию метанияснежков одной рукой. | Музыкально-дидактическая игра«Узнай, кто спрятался» | Чтение и заучивание стихов А. Барто из серии»Игрушки»Наблюдение за котом, составление макета зоопарка изигрушечных 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» физкультурные минутки:«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 по сигналу. | имитировать транспортные средства, двигаться вопределённом направлении | правилах поведения в транспорте, на улице, учить ребёнка правильно переходить дорогу (родители должны проговаривать свои действия), рассказывать об опасностях, которыемогут 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 расслаблять его.Способствоватьформированию осознания потребности в здоровье. | 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 с ритмом | 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 ОбручемПознакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить комплекс общеразвивающихупражнений 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 полнымпредложением. |
| №18 4ч. | Улица «В гости к зайцу»Задачи: Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. Формировать у детей | Подвижные игры «Найди своё место» развивать умение ориентироваться в пространстве. «По ровненькой дорожке», развивать умениеэнергично отталкиваться | Ситуативный разговор«Почему дети болеют?» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | здоровьесберегающееповедение при выполнении движений в естественных условиях ( прыгать, мягко приземляться; бегать легко). В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать выразительность движенийи 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 естественных условиях;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 супражнениями под девизом«Немножко подурачимся»; развивать координационные способности в игровыхситуациях. | Прочитатьхудожественную 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 элементарнойтрудовой деятельности (уборка игрушек, мытьё игрушек и т.д.); |
| №22 4ч. | «Прогулка в лес» Приобщать детей к здоровому образу жизни через: формирование культурно- гигиенических навыков; занятия физическимиупражнениями; поддерживание духовной установки по отношению к окружающему миру. | Активизация словаря: рана, бинт, бочонок, зубная щётка, зубная паста, мыло | Побеседовать о здоровом образе жизни в семье; |
| №23 4ч. | «В стране здоровья» Формировать сознательноеотношение к своему здоровью и воспитывать | Проведение пальчиковых игр "Пальчик-пальчик,где ты был", "Шли четыре братца". Развитие | Побеседовать о здоровом образе жизни в семье; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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- 14 сентября
* 27 мая – 1 июня

**Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД****Кол – во часов** | **Тема и программное содержание НОД** | **Взаимодействие с воспитателями** | **Взаимодействие с родителями** |
| №1 4ч. | «Матрёшка»Закреплять умение строиться в колонну, шеренгу, ходить в колонне, перестраиваться звеньями. Закреплять умение ходить по скамье через набивные мячи.Совершенствовать умение ходить с высоким подниманием колена, лазать по гимнастической стенке переменным шагом. Закрепить ползанье на четвереньках между предметами. Обучать отбивать мяч от полаи ловить после отскока. | Игровые упражнения на прогулке: «Не упади»; «Кто выше?»; «Не урони». | Консультация на тему: «Особенности физического развития детей четвёртого годажизни» |
| №2 6ч. | «Яркие флажки»Упражнять в построении в колонну по одному, перестроение звеньями. Упражнять в подлезании правым и левым боком, в прыжках вверх с места с касанием предмета подвешенного выше поднятых рук ребёнка, в катании обручей друг другу. | Д/И «Найди свой цвет» | Игровое общение в игровых ситуациях |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №3 2ч. | Экскурсия на ипподром | Беседа на тему«Поведения в общественных местах» | Беседа «Где были? |
| №6 | «Возьмём в руки молоток и построим теремок»Закреплять умение ходить по скамье, сохраняя равновесие. Отрабатывать навык работы в парах с мячом. Закреплять умение подлезать правым и левым боком под дугой. | П/И «Найди себе пару»; Игры в парах | Чтение сказки«Теремок» |
| №5 4ч. | «Здоровые зверята»Формировать у детей правильную осанку, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать профилактике и коррекции плоскостопия, развиватьвыносливость и терпение. Учить детей простым упражнениям самомассажа. Развивать творческое воображение, активизировать положительные эмоции ребёнка. | Беседа на тему«Правильная осанка» | Самомассаж, упражнения для формирования икоррекции осанки, для укрепления мышц спины ибрюшного пресса, упражнения против плоскостопия. |
| №6 4ч. | «Белая берёзонька» (на улице)Закреплять умение ходить змейкой, по кругу, приставным шагом, с высоким подниманием колен, широким шагом. Отрабатывать навык бега с ловлей. Учить спрыгивать. Способствовать развитию положительных эмоций. Воспитыватьэкологическую культуру. | Рассматривание иллюстраций«Берёзы» | Рассматриваниеберёзки по дороге из детского сада |
| №7 6ч. | «Школа космонавтов»Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его после подбрасывания.Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость. Поддерживать у воспитанников интерес к двигательной деятельности, Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника. Укреплять здоровье детей, улучшение физического развития ифизического состояния ребёнка ( здоровье).Развивать речевую активность( Коммуникация) | Конструирование из бумаги на тему«Космос» | Просмотр мультфильмов, иллюстраций о космонавтах |
| №8 6ч. | «Спортивный магазин» Совершенствовать двигательные навыки,выполнять разные варианты упражнений с предметами и на них, обогащатьдвигательный опыт детей. Развивать ловкость, быстроту, чувство ритма, ориентироваться в пространстве, активизировать творческие способностидетей. Создавать эмоциональный настрой и | Просмотр фрагмента кинофильма «Пеппи– длинный чулок» | Отгадывание загадок о цветах |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | желание заниматься физкультурой. |  |  |  |
| №9 4ч. | «Весёлая косичка»Учить детей выполнять перестроение двойками, сохранять равновесие на набивных мячах. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу из – заголовы двумя руками. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке переменным шагом | Консультация«Организация подвижных игр на прогулке» | Папка- передвижка«Чем занять ребёнка во время прогулки» |
| №10 6ч. | «Автомобили» (на улице)Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Отрабатывать умение выполнять упражнения с предметами одновременно (руль). Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки | Д/и»Найди по цвету»- закрепление цвета, ориентировка в пространстве | Изготовление из картона «Руль» |
| №11 6ч. | «В гостях у лесных зверят»Закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на пятках на носочках; формировать умение ходить ограниченной поверхности, сохраняя равновесие;упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу; Приучать детей согласовывать движения с движениями других детей.Закреплять умение отвечать на вопросы (познание). Активизировать мышление через отгадывание загадок. Развивать речь детей во время проведения игр с стихотворным текстом( коммуникация),Формировать навыки безопасногоповедения во время проведения подвижных игр (безопасность) | Основные движения«Путешествие в зоопарк»;П/и «Лиса в курятнике», « У медведя во бору» и др. | Понаблюдать за животными, птицами напрогулке, по дороге в детский сад; Посетить городской зоопарк,формировать элементарные представления о правильных способах взаимодействия с животными:наблюдать за животными небеспокоя их и не причиняя им вреда; кормить животных только с разрешения взрослых |
| №12 6ч. | На свежем воздухеРазучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря ( безопасность). Укреплениездоровья детей (здоровье) | Подвижные игры : с бегом; «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Лошадки»,«Бездомный заяц»,«ловишки» | Посетить музей декоративно- прикладного искусства; |
|  |
| №13 6ч. | С большим мячомСовершенствовать умение выполнять упражнения с предметами, проводить подготовительную работу к кувырку.Отрабатывать навык прыжка черезскакалку. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу разными способами, | Индивидуальная работа по развитию движений: прыжки через скакалку,перебрасывание мяча в парах | Использованиетрудовых поручений в семье |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | закреплять умение перестраиватьсядвойками. Воспитывать умение играть дружно, развивать ловкость, развивать быстроту в беге. ОРУ с верёвками. |  |  |
| №14 4ч. | На свежем воздухе «Зимовушка» Развивать способность сохранять устойчивое положение тела внеблагоприятных условиях ( скользкие дорожки, мокрые покрытия).Совершенствовать умения детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи.Воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий. | * игры- соревнования, приучающие выполнять действия по сигналу;
* игровые приемы для развития

способности менять темп движения в ходьбе и беге в соответствии с музыкальным ритмом;* подвижные игры:

«Найди свой цвет»,«Ёлочки, пенёчки»,«Найти себе пару»,«Цапли и лягушки» и др. | Рассказы из личного опыта родителей на тему:«Представление оздоровье и здоровом образе жизни» |
| №15 6ч. | «Морское царство»Постепенная адаптация ребёнка к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессувыполнения физических упражнений,формирование мышечно - двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазании по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой. Развитиебыстроты, ловкости в подвижных играх. | Работа по развитию основных движений на прогулке: влезание на лестницу.Подвижные игры на прогулке: «Удочка» и др. | Беседы «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой». |
| №16 6ч. | «На санках»Научить детей катать друг друга; ознакомить детей с играми и игровыми заданиями на санках. Формированиебезопасного поведения при использовании спортивного инвентаря ( безопасность).Укрепление здоровья детей (здоровье). | Беседы «Зимние виды спорта»,«Особенности закаливания зимой». | Прогулки с детьми в выходные дни. |
| №17 6ч. | С мячамиПродолжать учить подтягиваться по скамье на животе, выполнять прыжки на батуте.Закреплять умения прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу.Совершенствовать умения выполнять бег змейкой и упражнять детей в действиях с мячом. Развивать ловкость, быстроту.Воспитывать интерес к русским народным | Работа по развитию основных движений в утренние часы: прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу. | Беседы « Почему мы закаляемся», « Как правильно одеваться на прогулку зимой» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | подвижным играм. |  |  |
| №18 4ч. | «Цирк»Упражнять в беге, прыжках вверх; учит прыгать через скакалку; совершенствовать навыки в бросании и ловле мяча. | Рассмотреть иллюстрации, картинки о цирке; | Организовать посещение цирка, контактного зоопарка; |
| №19 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, отражающиетрудовые действия детей и взрослых; | Побеседовать о здоровом образе жизни в семье; |
| №20 6ч | «Наш дом и то что в нём»Упражнять в прыжках в длину с места; повторить ползанье по гимнастической скамье, учить быстро реагировать на сигнал; воспитывать внимание и умение сдерживать себя. | Рассматривание картинок, иллюстраций«Предметы вокруг нас», E И Радиной, В. А. Езикеевой«Игра с куклой»; | Совместныеподвижные игры с детьми: с бегом.«Ловишки», сползанием и лазаньем. «Пастух и стaдo», «Перелет птиц», с бросанием и ловлей. «Сбей булаву»; |
| №21 4ч. | Сюжетно – игровое – «Мы идём в поход» Совершенствовать умение ходить разными способами, в беге с преодолениемпрепятствий, в прыжках в высоту. | Организовать игры на спортивных площадках,подвижные игры по желанию детей. | Понаблюдать за весенними изменениями в природе; |
| №22 4ч. | «На чём ездят?»Упражнять в ползанье по скамейке, способствовать развитию координации, умению быстро реагировать на сигнал; совершенствовать прыжок в длину с места функцию дыхания. | Загадывание загадок на тему транспорта | Прогулка «Наша улица».показатьдвижения транспорта на перекрестке.Объяснить назначение специальных видов транспорта и значение сигналов светофора. |
|  | Тем: 22 |  | 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- 14 сентября
* 27 мая – 1 июня

**Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ НОД****Кол-во часов** | **Тема и программное содержание НОД** | **Взаимодействие с воспитателями** | **Взаимодействие с родителями** |
| №1 4ч. | «Репортаж из Африки»- тематическое занятие Совершенствоватьдвигательные 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 речевой активности | Индивидуальнаяработа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | в процессе двигательнойдеятельности (коммуникация) |  |  |
| №3 4ч. | «Первое путешествие» улицаЗакреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основэкологического 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 палкамиЗакрепить 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 физическимиупражнениями. | Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочке покажем…» | Игра «Закончипредложение» 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 направлениисохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки. | 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 здоровья детей(здоровье). | Индивидуальнаяработа в утренние часы: «подбрось- поймай»- игровое упражнение | Выучить загадку о мяче |
| №8 4ч. | В парах с обручемУчить 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 физкультурного инвентаря. | Провести беседу и выяснить каких рыб, птиц и зверей знают дети. Игра «Рыбы, птицы, звери». | Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве |
| №9 4ч. | «Игры- эстафеты» улица Упражнять в равновесии и в прыжках, развивать ловкость вбег, разучивать игровые | На прогулке народные игры ( русские) | Папка передвижка «Как заинтересовать детей игрой». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | упражнения с мячом. Активизация мышления через самостоятельный подбор ОРУ(Познание). Развивать эмоции при проведении игр- эстафет |  |  |
| №10 4ч. | С использованием лечебной гимнастикиУкрепление 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). | Индивидуальнаяработа 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, вравновесии, беге змейкой | Работа по развитию основных движений | Просмотр мультфильмов на морскую тематику, просмотру иллюстраций. |
| №12 6ч. | На свежем воздухе Совершенствовать умение скользить по ледяной дорожке, метать, прыгать, сильно отталкиваясь; бегать с ускорением, играть в народные игры. Воспитывать честностьсмелость. | Беседы «Зимниевиды спорта»,«Особенности закаливания зимой» | * построить из снега горку на участке;
* посетить снежный городок, полюбоваться снежными постройками.
 |
| №13 4ч. | С обручемУпражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Сохранять устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | через бруски и забрасываниимяча в корзину. |  |  |
| №14 4ч. | На свежем воздухеУпражнять 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, лыжныегонки, фигурноекатание, бобслей, сноуборд, шорт – трек, фристайл, хоккей). | Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта. |
| №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 вертикальную цель. | Беседа оконькобежном виде спорта. Как называются спортсмены,бегающие наконьках? Чтонеобходимо для занятийконькобежным спортом? | Сделать новогоднююигрушку животное наступающего года из различных материалов на выставку в группу. |
| №16 4ч. | С флажкамиУпражнять 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 с флажками | 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 по телефону«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 иигры. Способствовать | Активизировать словарь детей , дать новые понятия: спортивное сооружение, алея славы, олимпийские резервы. | Беседы о видах спорта, спортсменах, рассматривание иллюстраций. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | укреплению здоровья черезнавыки 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«Солнечный лучик» | Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок»,«прямая линия», «волнистая линия», « пунктирная линия», «ломаная линия». |
| №19 4ч. | «Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять вравновесии. | 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 детейуверенность в себе ( в сложных ситуациях). | Прослушиваниеаудиозаписей («Шум дождя, шум моря»), просмотрвидеофильмов 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 литературныепроизведения. | Разучиваниеподвижных игр, стихов | Чтение произведения Н. Носова «Приключение Незнайки и его друзей» |
| №22 4ч. | «Путешествие в космос» Развивать умение отбивать мяч от пола ладонью; Обучать находить место дляотталкивания при подпрыгивании с доставаниемдо предмета; развивать пластичность у девочек, | Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширениепредставлений осоциально 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, быстроту реакций,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 гимнастическими палками. | 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 пассивный словарь. | Беседа полексической 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, сохраняяустойчивое равновесие и правильную осанку. | 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- 14 сентября
* 27 мая – 1 июня

**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 мячамиСовершенствовать 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 действий иповедения сверстников (социализация). | Индивидуальная работа с детьми:-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). | Индивидуальностиработа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом Беседа «Животные Африки» | Просмотр мультфильмов про животных Африки |
| №3 6ч. | «Первое путешествие» улицаЗакреплять 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. |
| №44ч. | С гимнастической палкойУчить выполнять метание набивного | На улице играть в игру«Многоборцы» - игра- | Выполнятьупражнение «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 играх эстафетахвоспитывать 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), вызвать интереск занятиям физическими упражнениями. | Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочки покажем…..» | Игра «Закончи предложение»У волчицыродилась….. |
| №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 правильной осанки. | В группе под руководством воспитателя детизаполняют дневник наблюдения.Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на стенд. | Отгадывание загадок про дикихживотных. |
| №7 4ч. | Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамье на носках, на середине перешагнуть через предмет 20 см. Упражнять в ползании по канату по– 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 утренние часы:* Ходьба по медвежьи;

-Лазанье погимнастической стенке разноименным способом* 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 фонематическийслух ( 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 физкультурной деятельности. | Индивидуальная работа с детьми: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 имотивацию к речевой и физкультурной деятельности. | Разучивание пальчиковой гимнастики | Отгадывание загадок о диких животных |
| №11 6ч. | На свежем воздухеУчить 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 - ёжикЗакреплять 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 навык безопасногоповедения в подвижных играх. | Рассматривание иллюстраций,просмотры видео о зимних видах спорта. | Ситуативный разговор «Какие упражнения тренируют силу мышц ног ( рук, спины)». |
| №13 6ч. | На свежем воздухеЗакрепление 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 подвижные игры.
* придумать вместе рассказ «Новый вид спорта для

олимпийских игр»; (создание и презентация эскизов спортивного костюма длясборной России,медали длячемпионов); |
| №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 ксамоконтролю при выполнении | * повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению;

-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 – эстафетыЗакреплять 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- здоровый дух».Формировать знания детей о рациональном питании, закаливании, двигательной активности. | Организовать с ребенком серию бесед о правилах безопасной жизни (дома, на улице – общение снезнакомыми людьми,животными). |
| №16 6ч. | На свежем воздухеЗакреплять 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 ижелания заниматься спортом. Формировать правильное дыхание. | Беседа опрофессиональномпразднике «День космонавтики» (расширениепредставлений о социально значимой профессии – космонавт); | Просмотреть и обсудитьинформацию изфильмов ителевизионных 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, в ходьбе с продвижением вперёд. | Разучить пословицы и поговорки о труде; | Понаблюдать за весеннимиизменениями в природе; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Продолжать учить образовывать уменьшительно – ласкательные формы существительных. Развиватьмыслительные 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. | Проведениефизкультминутки «Чтобы сильным стать и ловким»; | Побеседовать о здоровом образе жизни в семье; |
| №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 ребенком оповеденческих правилах, от которых зависит его личное самочувствие и общение со сверстниками и взрослыми; | Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (закреплятьпредставление 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 природныхявлениях, народных примет, сведений из народногокалендаря; |
| №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 |

**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.

**Годовое перспективно-тематическое планирование праздников и развлечений**

**на 2020-2021учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Мероприятие  | Ответственный |
| сентябрь | **Музыкальное развлечение, посвящённое Дню знаний: «Мальвина спешит на помощь»**(средние группы №5, №6; старшие группы №9, №10; подготовительные к школе группы №7, №8).**Развлечение «Город, в котором ты живёшь»** (подготовительные к школе группы №7,№8 )**Спортивно- музыкальное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья»** (подготовительные к школе группы №7,8)**Тематическое занятие для старших дошкольников «История и традиции Донского казачества»**( старшие группы №9,10,подготовительные к школе группы №7, №8). **Кукольный спектакль «Теремок»**( группы раннего возраста №1,№2;младшие группы №3, №4). | Муз.руков-ли, воспитатели групп № 3,7,8,9,10Муз.руков-ли, воспитатели групп № 7,8Муз.руков-ли, воспитатели групп №3,7,8,9,10Воспитатели групп №1,2,4, 5, 6 |
| Октябрь | **Осенние утренники:****«Осень в гости к нам пришла» (**группы раннего возраста№1,№2).**«Осень в гости просим»** (младшие группы №3, №4)**«Победим непогодицу»** (средние группы№5, №6).**«Там и рай – где хлеба край»** (старшие №9, №10)**«В гостях у народной сказки»** (подготовительные к школе группы №7, №8).**Развлечение «Художник Хитрюшкин в гостях у ребят» (** подготовительные к школе группы №7,8)**«Путешествие в осенний лес» (младшие группы №3,4)** | Муз.руков-ли, воспитатели всех группИнструктор по ФК, воспитатели группы № 9 |
| Ноябрь | **Музыкально – спортивное развлечение «Огонь – друг, огонь – враг »**(подготовительные к школе группы №7, №8;).**Веселый час «Дорожная азбука»** (старшие группы №9, №10).**Кукольный спектакль «Петрушкины друзья» (**Группы раннего развития №1,№2, младшие группы №3,№4 ,средние группы №5,№6).**Спортивно – музыкальное развлечение «За здоровьем вместе с мамой!»**(Старшие группы №9, 10 и подготовительные к школе группы №8, 7) | Муз.руков-ли, инструктор по ФК, воспитатели групп № 7,8.Воспитатели групп № 3,9,10Музыкальные руководителиИнструктор по ФК, воспитатели групп № 1,2,4. |
| Декабрь | **Спортивно - музыкальное развлечение. Зимние виды спорта** (Средние группы №5,6)**Новогодние утренники**(все возрастные группы).**Новогодний концерт «Калейдоскоп»**(младшие группы №3,№4 ,средние группы №5,№6). | Музыкальные руководители, воспитатели всех группИнструктор по ФК. Воспитатели групп № 7,8Воспитатели групп. |
| Январь | **Фольклорный праздник «Святки»** (подготовительные к школе группы№7,№8)Литературно-музыкальная гостиная **Зимние олимпийские игры**(Подготовительные к школе группы №7,8)**«По страницам Чеховских книг»** (старшие группы №9,10)**Кукольный спектакль «Рукавичка»**(ранний возраст №1,№2; младшие №3,4; средние группы №5,№6). | Музыкальные руководители, воспитатели групп 3, 7, 8, 9, 10Музыкальные руководителиМуз.руков-ли, инструктор по ФК, воспитатели группИнструктор по ФК |
| Февраль | **Спортивно – музыкальный праздник ко Дню защитников Отечества «Будем Родине служить!»** (подготовительные к школе группы №7,8);  **«Мой папа – защитник»** ( старшие группы №9 №10; **« Хочется мальчишкам в Армии служить»** средние группы №5,6).**Фольклорный праздник «Гуляй, Масленица!»»** (подготовительные к школе группы № 7,8; старшие группы №9,10).**Музыкальная гостиная «Детям о Чайковском»** (подготовительные к школе группы №7,8) | Хренова О.Г.Александрова О.В.Инструктор по ФКХренова О.Г.Александрова О.В.Инструктор по ФКХренова О. ГАлександрова О.В.Александрова О.В. |
| Март | **Утренники, посвящённые Международному женскому дню 8 Марта** (все возрастные группы).**Кукольный спектакль «Кто сказал «Мяу?»**(ранний возраст №1,№2; младшие №3,4; средние группы №5,№6).**«Путешествие в страну Неболейка» (старшие группы №9, 10)** | Хренова О.Г.Александрова О.В.Александрова О.В.Хренова О.Г.Инструктор по ФК Горбоконь Л.В. |
| Апрель | **Досуг «Если только захотим мы и в космос полетим» (**Подготовительные к школе группы №,7,8)**Музыкальная гостиная «Шутка в музыке»** - (старшие группы №9,10).**Весёлый час «Здравствуй, Весна – красна»** (группы раннего развития №1,№2).**Весёлый час** – **«Весенние забавы»** (младшие группы №3,4).**Весёлый час «Мы поедем в лес весенний» -** (средние группы №5,6).**Весеннее развлечение «День земли» -(**Старшие группы №9,10).**Фольклорный праздник «Мы живём в Донском краю»** (подготовительные к школе группы №7, №8).**«Весенние встречи» спортивное развлечение** (младшие группы №3,4) | Хренова О.Г.Александрова О.В.Хренова О.Г.Хренова О.Г.Александрова О.В.Александрова О.В.Хренова О.Г.Александрова О.В.Александрова О.Г.Инструктор о ФКИнструктор по ФК Горбоконь Л.В. |
| Май | **Праздник, посвящённый Дню Победы «Этих дней не смолкнет слава!»**(подготовительные к школе группы №7,8; старшие группы №9, №10). **Спортивный праздник «Я б в пожарные пошел, пусть меня научат»** (Старшие группы № 9,10) **Концерт для малышей «Веселись честной народ!»**(средние группы №9, №10; младшие №2,4).**Выпускные утренники**(подготовительные к школе группы №7,8). | Хренова О.Г.Александрова О.В.Инструктор по ФК Горбоконь Л.В.Инструктор по ФКХренова О. Г.Александрова О.В.Хренова О. Г.Александрова О.В.Хренова О. Г.Александрова О.В. |

3.5 Организация развивающей предметно-пространственной среды

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, эстетически привлекательно.

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 в день.

 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 | * Утренняя гимнастика
* Образовательная деятельность
* Спортивные мероприятия с родителями
 | * Спортивное оборудование для прыжков, метания, равновесия, ползания и лазания
* Шкаф для использования инструктором ФК пособий, атрибутов, спортивного инвентаря
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участки | * Прогулки, наблюдения;
* Игровая деятельность;
* Самостоятельная

двигательная деятельность* Элементарная трудовая деятельность.
 | * Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп.
* Теневые навесы
* Игровое, функциональное, и спортивное оборудование
* Спортивная площадка
* Дорожки для ознакомления

дошкольников с правилами дорожного движения |
| Спортивная площадка | * Организованная образовательная

деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия,праздники | * Спортивное оборудование
* Оборудование для спортивных игр
 |
| Центрдвигательной активности в групповых помещениях | * Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности
 | * Оборудование для равновесия, для прыжков
* Для катания, бросания, ловли
* Для ползания и лазания
* 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 обеспечение Программы

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.-железных1 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.-пластмассовых11 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 обе стороны.

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

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

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

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

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

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение разученных ранее общеразвивающих

упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

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

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

Подвижные игры

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

С прыжками.«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «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», «Береги предмет».

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Основные движения

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Подвижные игры

С бегом.«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка»,

«Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание.«Найди, где 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 за руки.

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

«Бездомный заяц».

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

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

«Пожарные на ученье».

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

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

«Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры.«Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

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

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

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

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

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

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

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

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

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение 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 к плечам.

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

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

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

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

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

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

 Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки»,

«Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей.«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?»,

«Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты.«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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