

*ПРИНЯТО*  
*Решением педагогического*  
*совета*  
*МБДОУ № 90 «Сказка»*  
*Протокол №1*  
*от 31 августа 2022 г.*

*УТВЕРЖДАЮ*  
*Заведующий МБДОУ № 90 «Сказка»*  
*\_\_\_\_\_ О.Н. Серкевич*  
  
*Приказ № 55 от 01.09.2022 г.*

# *Рабочая программа*

*по физической культуре*  
*инструктора по физической культуре*  
*на 2022-2023 учебный год*

*Составитель:*  
*инструктор по физической культуре*  
***Хотулева ВС***

*г. Симферополь*  
*2022 год*

# Содержание:

I. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель программы: .....	3
1.1.2. Задачи физического развития: .....	3
1.1.3. Приоритетными задачами развития и воспитания детей .....	4
1.1.4. Принципы построения рабочей программы. ....	5
1.1.5. Структура рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования: .....	6
1.1.6. Задачи по образовательной области «Физическая культура».....	6
1.1.7. Формы организации образовательной области «Физическая культура».....	15
1.1.8. Принципы организации занятий.....	16
1.1.9. Методы и приемы обучения: .....	17
1.2. Нормативно – правовая документация.....	17
1.3. Значимые для разработки рабочей программы характеристики .....	18
1.3.1. Возрастные особенности психофизического развития детей воспитывающихся в образовательном учреждении. ....	18
1.3.2. Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы.....	18
1.3.3. Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы.....	19
1.3.4. Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста.....	20
1.3.5. Подготовительная группа.....	21
1.3.6. Целевые ориентиры.....	22
1.4. Планируемые результаты .....	24
1.4.1. Общие показатели физического развития.....	25
1.4.2. Младшая группа: .....	25
1.4.3. Средняя группа: .....	25
1.4.4. Старшая группа: .....	26
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Физическое развитие .....	27
2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы .....	29
2.1.2. Младшая группа (3 - 4 года).....	31
2.1.3. Средняя группа (4 - 5 лет) .....	32
2.1.4. Старшей группы (5 - 6 лет).....	35
2.1.5. Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет) .....	37
2.2. Описание образовательной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с направлениями развития ребенка области «физическое развитие».....	42
2.2.1. График работы по физической культуре на 2022/2023 г.....	43
2.2.2. Комплексно –тематическое планирование НОД по физической культур.....	44
2.3. Взаимодействие с семьей, социумом.....	82
3. Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию.....	82
3.1. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие».....	84

3.2. Режим двигательной активности ДОУ «Сказка».....	85
3.3. План проведения образовательной работы с детьми в рамках приоритетного направления ДОУ «Сказка» на 2022-2023 учебный год.....	86
3.3.1. Перспективный план спортивных досугов на 2022- 2023 учебный год .....	87
3.3.2. Расписание занятий инструктора по физкультуре.....	87
3.4. Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	88
3.5. Уровни физического развития по возрастам.....	101
3.6. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей.....	101

# I. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре дошкольного образовательного учреждения «Сказка». Основанием для разработки служит – устав ДООУ, основная образовательная программа дошкольного образования, Федеральные государственные образовательные стандарты Дошкольного образования, СанПиН, изменения в СанПиН. Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования», программы «Истоки» под редакцией Парамоновой Л.А. Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

### 1.1.1. Цель программы:

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

### 1.1.2. Задачи физического развития:

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 1.1.3. Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;
2. Целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;
3. Обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс

социализации-индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;

4. Развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
5. Развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;
6. Пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;
7. Органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;
8. Приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;
9. Приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

#### 1.1.4. Принципы построения рабочей программы.

1. Полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничества с семьёй;
6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

#### 1.1.5. Структура рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

1. Выделено четыре раздела: целевой, содержательный, образовательный, вариативный;
2. Представлено содержание и особенности организации образовательного процесса в возрастных группах дошкольного возраста.
3. Дана характеристика особенностей физического развития детей в возрастных группах и планируемых результатов освоения;

4. Определены задачи, содержание и результаты образовательной деятельности в дошкольном возрасте и по образовательной области физическое развитие;
5. Описаны особенности организации педагогической диагностики и мониторинга;
6. Определено содержание методических материалов и средств обучения и воспитания; представлены двигательные режимы дня в каждом дошкольном возрасте, планы спортивных праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

### 1.1.6. Задачи по образовательной области «Физическая культура» ОО «Физическая культура»

#### Образовательные задачи

- Совершенствование техники выполнения движений;
- Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
- Продолжение целенаправленного развития физических качеств.
- Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.
- Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

### 1.1.7. Содержание образовательной работы

Инструктор по физической культуре создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

#### Ходьба:

- в колонне по одному, по два, четверками;
- в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом;
- приставными шагами вперед, в стороны, назад;
- в приседе;
- с выпадами;
- спиной вперед, сохраняя направление и равновесие;
- в разном темпе.
- Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

#### Бег:

- выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад;
- с преодолением препятствий в естественных условиях;
- непрерывный бег 2—3 мин;
- в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой);
- медленный бег на 400 м;
- быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами);
- челночный бег 3—5х10 м;
- бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

#### Прыжки:

- подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево;
- в сочетании с различными положениями и движениями рук;
- прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза);
- боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа;
- боком с опорой руками на предмет;
- прыжки в длину с места не менее 100 см;
- в длину с разбега, в высоту с разбега;
- через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами.

Прыжки через большой обруч как через скакалку.

#### Бросание, ловля, метание:

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд);
- с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений;
- через сетку;
- отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз);
- перекидывание набивных мячей весом 1 кг;
- метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель;
- метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

#### Ползание и лазание:

- ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
- по бревну.
- Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания;
- лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно;
- в разных плоскостях.
- для туловища: вращения из разных исходных положений;
- перевороты со спины на живот и обратно;
- лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.
- для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги;
- отведение, приведение ног;
- перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении.

Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн;

- перестроение из одной шеренги в две;
- из одного круга - в два;
- остановка после ходьбы.

Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

- выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.;

- катание с горы, сидя вдвоем на санках.

- скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, физрук организует:

- езду на велосипеде - с разной скоростью, с изменением темпа;

- по кругу, по дорожке;

- катание на самокатах (при наличии инвентаря) - на правой и левой ноге;

по прямой, по кругу, с поворотами;

- торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- городки - игра по упрощенным правилам;

- бадминтон - броски волана через сетку (шнур);

- броски волана друг другу с отбиванием ракеткой;

- отбивание волана друг другу через сетку (шнур);

- футбол - передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;

- катание на роликовых коньках - освоение инвентаря;

- основные исходные положения;

- полуприседание и приседание, стоя на коньках;

- езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении;

- торможение;

- баскетбол - игра по упрощенным правилам.

- настольный теннис - подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку;

- подача и отбивание мяча друг другу.

- теннис - игра по упрощенным правилам.

Педагог использует подвижные игры как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал - садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми - быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, педагог:

- создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни;

- развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);



- продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях.

Сохраняются все виды и формы водно-закаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами. обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.

**Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Республики Крым.**

**Основной целью** работы является формирование целостных представлений о родном крае через решение следующих задач:

- приобщение к истории возникновения родного города;
- формирование представлений о достопримечательностях родного города, республики Крым, государственных символах;
- воспитание любви к родному дому, семье, уважения к родителям и их труду;
- формирование и развитие познавательного интереса к народному творчеству и миру ремесел;
- формирование представлений о животном и растительном мире родного края.

### *Общие задачи:*

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
3. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
4. Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

### *Конкретизация задач по возрастам: 3 – 4 года*

1. Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
2. Создавать условия активного бодрствования
3. Поддерживать хороший аппетит
4. Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
5. Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

### *4-5 лет*

1. Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

2. Поддерживать хороший аппетит
3. Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
4. Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

*5-6 лет*

1. Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
2. Поддерживать хороший аппетит
3. Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
4. Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

*6-7 лет*

1. Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
2. Поддерживать хороший аппетит.
3. Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
4. Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

*Воспитание культурно-гигиенических навыков: 3-4 года*

1. Приучать к опрятности, аккуратности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);
2. Способствовать овладению навыками поведения во время еды, умывания, учить пользоваться носовым платком, причёсываться, следить за своим внешним видом;
3. Вовлекать в выполнение режимных моментов, продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем.

*4-5 лет*

1. Стимулировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
2. Расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
3. Способствовать формированию навыков культуры еды, культуры поведения, побуждать следить за своим внешним видом.

*5-6 лет*

1. Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
2. Закреплять навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);
3. Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком);
4. Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилок, ножом.

*6-7 лет*

1. Способствовать усвоению основных культурно-гигиенических навыков: быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном;
2. Напоминать о правильном использовании носового платка и расчески;

3. Привлекать внимание к внешнему виду;
4. Поощрять проявления детей, связанные с самостоятельностью в раздевании и одевании, размещении одежды в определенном порядке, поддержании в чистоте одежды и обуви.

### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: 3-4 года*

1. Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище;
2. Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
3. Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
4. Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящие вред здоровью; осознание необходимости лечения;
5. Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющими разные органы, необходимостью закаливания;
6. Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

### *4-5 лет*

1. Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой);
2. Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище;
3. Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением;
4. Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья;
5. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

### *5-6 лет*

1. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
2. Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
3. Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
4. Знакомить с правилами ухода за больным.

### *6-7 лет.*

1. Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света,

воздуха и воды и их влиянии на здоровье.

*Развитие физических качеств:*

*3-4 года*

1. Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
2. Поощрять проявление ловкости в челночном беге;
3. Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*4-5 лет*

1. Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;
2. Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
3. Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*5-6 лет*

1. Учить 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;
2. Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
3. Учить 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.

*6-7 лет*

1. Учить 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;
2. Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель;
3. Учить плавать произвольно на расстояние 15 м;
4. Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

*3-4 года*

1. Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

2. Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

3. Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление;

4. Учить 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.

*4-5 лет*

1. Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;

2. Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

3. Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

4. Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивать на одной ноге;

5. Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);

6. Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

7. Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

*5-6 лет*

1. Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

2. Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;

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

4. Учить кататься на самокате;

5. Учить плавать (произвольно);

6. Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*6-7 лет*

1. Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

2. Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;

3. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

4. Способствовать формированию правильной осанки.

### *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

*3-4 года*

1. Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;
2. Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умению пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
3. Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;
4. Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед);
5. Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

*4-5 лет*

1. Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;
2. Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;
3. Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

*5-6 лет*

1. Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол,
2. Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;
3. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;
4. Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

*6-7 лет*

1. Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).
2. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр
3. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
4. Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

**Основные виды организованной образовательной деятельности**  
Образовательная область «Физическая культура»

<b>Формы</b>	<b>образовательной</b>	<b>деятельности</b>	:
-	режимные	моменты	;



- совместная деятельность педагога с детьми;
- самостоятельная деятельность детей .

### Формы организации детей:

- индивидуальные;
- подгрупповые;
- групповые.

#### 1.1.7. Формы организации образовательной области «Физическая культура»

- **Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. **Тренировочные занятия** включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

- **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом

- **Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- **Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

- **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

- **Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с – средние, старшие и подготовительные группы;
- челночный бег 5X6 м;
- прыжки в длину с места;
- бросание мяча педагогу и ловля его (младшая группа);

- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- метание мяча в цель;
- подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (младшая группа);
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- отбивание мяча удобной рукой;
- прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

### 1.1.8. Принципы организации занятий

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип развивающего обучения* от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

*Принцип интеграции:* процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### 1.1.9. Методы и приемы обучения:

*Наглядные:* - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:* - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. - слушание музыкальных произведений;

*Практические:* - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение



упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## 1.2. Нормативно – правовая документация

**Нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность дошкольных образовательных учреждений в 2022/2023 г**

### **Законы РФ:**

- Конституции РФ от 12.12.1993 (с изменениями и дополнениями)
- Семейного кодекса РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изменениями от 02.03.2021);
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (в редакция от 05.04.2021);
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 08.06.2020 № 165-ФЗ «О внесении изменений в статьи 46 и 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указа Президента РФ от 21.07.2020 N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

### **Нормативно-правовых документов Министерства просвещения РФ:**

- Приказа Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019г);
- Приказа Министерства просвещения России от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Распоряжения Минпросвещения России от 06.08.2020 № Р-75 «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность» (для ДООУ с логопедическими группами и логопунктами).

### **Документов Федеральных служб:**

- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года N 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»;
- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

**Региональных документов:**

- Закона Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Указа Главы Республики Крым от 17 марта 2020 №63-У «О введении режима повышенной готовности на территории Республики Крым» (с изменениями и дополнениями);
- «Методических рекомендаций по написанию календарного плана работы педагога в дошкольном образовательном учреждении» Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 16.12.2015 г. № 01-14/3805.

**Международно-правовых актов:**

1. Конвенции о защите прав человека от 04.11.1950;
2. Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
3. Декларации прав ребёнка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959);

**Документов локального уровня:**

- Устава МБДОУ № 90 «Сказка», утвержденный Администрацией г. Симферополя Республики Крым № 7054 от 20.12.2019 г.;
- Свидетельства о государственной регистрации юридического лица серия 91 № 000012212 от 12.12.2014);
- Свидетельства о постановке на учёт Российской организации в налоговом органе по месту её нахождения от 12.12.2014 г. 9102, ИНН 9102060566, КПП 910201001, выдано Инспекцией Федеральной налоговой службы по г. Симферополю;
- Коллективного договора МБДОУ № 90, утвержденного 12.03.2021 г.;
- Образовательной программы МБДОУ № 90 «Сказка»;
- Лицензии на право ведения образовательной деятельности № № 1531 от 11.02.2020 г.
- рабочей программы воспитания

№	Название программы	Автор, место и год издания, кем утверждена.
<b>Основная</b>		
	<b>Истоки»</b> «Истоки»	Л.А. Парамонова

	Вариативная основная образовательная программа дошкольного образования. –ООО «ТЦ Сфера», 2015 г. (5-е изд) Л.А. Парамонова и другие.	
<b>Региональные</b>		
	<b>"Крымский венок"</b>	г. Симферополь 2004г., КРИППО, МОН АРК
	<b>Парциальные, авторские программы</b> <b>Пензулаева АА</b>	

### 1.3. Значимые для разработки рабочей программы характеристики

#### 1.3.1. Возрастные особенности психофизического развития детей воспитывающихся в образовательном учреждении.

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка. Этот материал поможет педагогу лучше понять закономерности детского развития и ставить задачи, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям детей. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

#### 1.3.2. Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине.

Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное,

главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремится сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

### *1.3.3. Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)*

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют

связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий. Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

#### *1.3.4. Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)*

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии.

Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических



упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энерго затраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

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

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

### 1.3.5. Подготовительная группа:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
  2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
  3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
  4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
  5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
  6. Овладение основными видами движения;
  7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Планируемые результаты освоения программы:
- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
  - Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
  - Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
  - Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
  - Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

### 1.3.6. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об

окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

### Принципы физического развития

\* Общепедагогические.

\* Специальные  
*Принцип осознанности и активности (П.Ф. Лесгафт)*

- направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

*Принцип непрерывности*  
- выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.

*Принцип активности*  
- предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества.

*Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха*  
- направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности.

*Принцип систематичности и последовательности*  
- означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение.

*Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующий воздействий* - выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития.

*Принцип повторения*  
- предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.

*Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*  
- выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка.

*Принцип постепенности*  
- означает постепенное наращивание физических нагрузок.



*Принцип всестороннего и гармоничного развития личности*  
- выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка.

*Принцип наглядности*  
- способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

*Принцип оздоровительной направленности*  
- решает задачи укрепления здоровья ребенка.

*Принцип доступности и индивидуализации*  
- означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.

*Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.*

#### 1.4. Планируемые результаты

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)  
Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

##### 1.4.1. Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

-двигательные умения и навыки.

-двигательно-экспрессивные способности и навыки.

-навыки здорового образа жизни.

##### 1.4.2. Младшая группа:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;

3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

6. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремлянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; 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.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

#### 1.4.3. Средняя группа:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
  2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
  3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
  4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
  5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
  6. Овладение основными видами движения;
  7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- К концу года дети умеют:
- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
  - Быстро сменяют положение тела и направление.
  - Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумагам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

#### 1.4.4. Старшая группа:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
  2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
  3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
  4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
  5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
  6. Овладение основными видами движения;
  7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- К концу шестого года дети умеют:
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
  - Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
  - Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
  - 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;

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. 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 само регуляции 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.)

#### **Задачи ОО**

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

#### **Содержание образовательной деятельности**

##### **Двигательная деятельность.**

**Порядковые упражнения.** Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

**Общеразвивающие упражнения.** Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с

предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

### ***Основные движения.***

***Ходьба.*** Разные способы ходьбы: обычная ходьба, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями; ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; ходьба «стайкой»; в колонне по одному; парами; в разных направлениях; за ведущим; по ориентирам; с заданиями; ходьба по кругу; «змейкой»; с остановками; с приседанием; с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

***Прыжки.*** Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

***Катание, бросание, метание.*** Прокатывание мячей, отбивание и ловля кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

***Лазание:*** по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, лазание через предметы и под предметами, не касаясь руками пола.

***Музыкально- ритмические упражнения. Спортивные упражнения:*** катание на трехколесном велосипеде; на самокате; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

***Подвижные игры.*** Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

***Элементарные умения и навыки личной гигиены*** (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

### ***Результаты образовательной деятельности***

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату деятельности.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

### ***Региональный компонент***

Знакомство с подвижными народными играми, развлечениями, народными обычаями.

Спортивные сооружения: стадионы, бассейны, ледовые катки, спорт залы. Рассказы об оздоровительных традициях города (велопробеги, оздоровительные кроссы и забеги в честь праздников, дни здоровья), о знаменитых спортсменах города Симферополя.

### 2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение *цели* формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих *задач*:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### Связь с другими образовательными областями

«Труд»	- Формировать умения помогать взрослому в организации процесса питания. - Воспитывать потребность ухаживать за своими вещами. - Поощрять стремление помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). - Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.
«Социализация»	- Формировать умения согласовывать действия со сверстниками. - Развивать инициативность, активность, самостоятельность в ходе совместной и индивидуальной деятельности. - Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах.
«Коммуникация»	- Воспитывать интерес к совместным подвижным играм. - Воспитывать стремление организовывать игры-эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них.
«Познание»	- Осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений. - Учить ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. - Расширять кругозор детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.
«Безопасность»	- Учить соблюдать двигательную безопасность при выполнении физических упражнений и действиях со спортивным оборудованием и инвентарем.
«Музыка»	- Развивать умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество.

#### Создание развивающей среды для реализации программы

<b>Направление развития</b>	<b>Обеспечение специализированных кабинетов с перечнем основного оборудования</b>
<b>Физическое развитие</b>	<p><b>Физкультурный зал:</b> - стенка шведская гимнастическая, - спортивные маты, - скамейка гимнастическая, - мягкие модули, - ребристые доски, - дуги для подлезания, - канаты , - обручи пластмассовые, - палки гимнастические, - мячи, мячи-массажеры, - коврики гимнастические, - скакалки, - шнуры разной длины, мешочки с грузом, - нетрадиционное спортивное оборудование, изготовленное педагогами.</p> <p><b>Тренажерный зал:</b> - тренажер «Беговая дорожка» (5),</p> <p><b>Спортивная площадка:</b> - баскетбольная площадка, - беговая дорожка, - яма для прыжков, - полоса препятствий, - лесенки для лазания,</p>

### Количество занятий и их продолжительность в разных возрастных группах

<b>Возрастные группы</b>	<b>Количество занятий (общее)</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность занятия</b>
Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	15 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	20 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	25 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 6 до 7 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	30 мин.

#### 2.1.2. Младшая группа

**Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет.**



Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

### **Организация деятельности в младшей группе детского сада в образовательной области «Физическая культура»**

**Цели:** сохранение и укреплением здоровья детей и их всестороннего физического развития, правильная подготовка занятий по физической культуре

**Задачи:** Развивать разнообразные виды движений:

- разные виды ходьбы (обычная, на носках, с подниманием колена) в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную); с выполнением движений (остановкой, приседанием, поворотом);
- ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке/бревну (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) с переступанием через предметы, приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги, с медленным кружением в обе стороны;
- разные виды бега (основной, на носках) по одному/группой, с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего), по прямой/извилистой дорожкам, с изменением темпа (50-60 сек. медленно, 10 сек быстро);
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур или 4-6 параллельных линии, вверх с касанием предметов на высоте 10-15 см над поднятой рукой ребенка, через/между/вокруг предметов, в длину с места;
- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), по наклонной доске, по гимнастической скамейке, между/вокруг предметов, подлезать под препятствия высотой 50 см, по гимнастической стенке (высота 1,5 м);
- катать, бросать мяч друг другу стоя/сидя одной/двумя руками, метание мяча из разных положений (сверху, снизу, из-за головы) в горизонтальную цель с расстояния 1,5-2 м, в вертикальную цель с расстояния 1,2 м; ловля мяча с расстояния 70-100 см, бросание мяча вверх/вниз/о землю с ловлей 2-3 раза подряд;
- построение в колонну/шеренгу/круг по одному, перестроение в колонну по двое, врассыпную; смыкание/размыкание обычным шагом; повороты на месте направо/налево переступанием;
- выполнение и разучивание общеразвивающих упражнений/циклических движений под музыку.

### **2.1.3. Средняя группа.**

**Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет:** происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

### **Задачи развития:**

1. Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.
2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
3. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу),



выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

4. Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников.**

#### **К концу учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Средняя группа	<p>Название оборудования, инвентаря.</p> <p>Содержание программных игр.</p> <p>Названия стоек (основная стойка, узкая стойка, широкая стойка)</p> <p>Исходные положения в выполнении упражнений.</p> <p>Правила безопасной деятельности в спортзале.</p> <p>Части тела.</p> <p>Термины.</p>	<p>Самостоятельно перестраиваться в звенья.</p> <p>Сохранять исходное положение.</p> <p>Выполнять повороты.</p> <p>Выполнять ОРУ в заданном темпе.</p> <p>Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением.</p> <p>Сохранять правильную осанку.</p> <p>Сохранять равновесие.</p> <p>Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны.</p> <p>При беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра.</p> <p>Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Ловить мяч, отбивать об пол.</p> <p>Принимать исходные положения при метании.</p> <p>Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p> <p>С разбега скользить по ледяным дорожкам.</p>	<p>О правильной осанке.</p> <p>О пользе физической культуры.</p> <p>О различных способах выполнения упражнений.</p> <p>О строении своего тела.</p> <p>О спортсменах.</p> <p>О разных видах спорта.</p> <p>Об олимпийских играх.</p>

		Двигаться ритмично, в соответствии с характером музыки.	
--	--	---------------------------------------------------------	--

#### 2.1.4. Старшая группа.

##### **Характеристика возрастных возможностей детей 5 -6 лет.**

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

*Компетентность.* К концу дошкольного возраста *социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и др.

*Коммуникативная компетенция* проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

*Интеллектуальная компетенция* проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремятся выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Характеристика физического развития детей 5-6 лет:** в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **Задачи развития:**

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.
2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
3. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
4. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость; быстроту; гибкость; силу; общую выносливость.

### **2.1.5. Подготовительная к школе группа.**

#### **Характеристика возрастных возможностей детей 6 -7 лет.**

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

**Компетентность.** На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

Коммуникативная компетентность появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств.

Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям и т.д.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому,

способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающееся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремятся выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Характеристика физического развития детей 6 -7 лет:** одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

**Задачи развития:**

1. Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
2. Развивать быстроту, ловкость. Общую выносливость в играх и эстафетах;
3. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
4. Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
5. Закреплять навыки счёта в подвижных играх;
6. Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм;
7. Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
8. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
9. Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
10. Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

**Требования к уровню подготовки воспитанников.  
К концу учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Подготовительная группа	<p>Строение тела, название и функции внутренних органов. Об олимпийских играх древности.</p>	<p>Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Сохранять скорость и темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие. отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель. Энергично подтягиваться на скамье различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице, по канату. Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Вести мяч и забрасывать в кольцо. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Выполнять действия с ракеткой и воланом.</p>	<p>О самосовершенствовании. О способах укрепления своего здоровья.</p>

## **2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях**

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в примерной образовательной программе «Истоки», авторских и парциальных программах, методических пособиях, блочно-тематическому планированию с учетом возрастной периодизации и географического, этнокультурного принципа Крымского региона. Образовательная деятельность организуется в соответствии с принципами и целями Стандарта выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности Программой предусмотрены такие формы как: образовательные предложения для целой группы (НОД), различные виды игр, в том числе свободная игра, игра-исследование, ролевая, и др. виды игр, подвижные и традиционные народные игры; взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой; проекты различной направленности, прежде всего исследовательские; праздники, социальные акции т.п., а также использование образовательного потенциала режимных моментов. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы осуществляются с учетом базовых принципов Стандарта и раскрытых в разделе 1.1.2 принципов и подходов Программы, и обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, описанных в Стандарте в форме целевых ориентиров и представленных в разделе 1.2. Программы, и развития в пяти образовательных областях учитываются общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

Целевые ориентиры, рассматриваемые в Программе и ФГОС ДО ложатся на апробированную модель блочно-тематического планирования (рабочая программа воспитателя по возрастам), так как сами государственные требования строятся на комплексно-тематическом принципе и пронизаны идеями интеграции пяти образовательных областей.

Необходимым условием реализации задач Программы является четкое определение целевых ориентиров на каждый возрастной период:



- 1. Обеспечение идейной направленности всей воспитательной работы с детьми.** Содержание воспитательно-образовательной работы строится с учетом задач региональной программы «Крымский венок», способствующей развитию общих познавательных способностей детей, расширению кругозора и воспитания любви, гордости к своей малой Родине – Крыму.
- 2. Учет возрастной периодизации и интересов детского коллектива.** Оно конкретизирует задачи на определенный отрезок времени с учетом уже достигнутого уровня развития детского коллектива и отдельных детей. В плане предусматриваются разнообразные виды детской деятельности, определяются основные методы и приемы их организации и руководства детьми.
- 3. Постепенное усложнение содержания, форм организации деятельности с учетом достижений детей.** Обеспечение системности педагогической работы, установление связи между её видами и формами, т.е. создание условий полноценного разностороннего развития маленьких воспитанников.
- 4. Программа служит руководством к действию.** Это достигается постановкой четкой цели с учетом уровня развития детей, степени выполнения требований программы, текущих событий в жизни дошкольного учреждения, типичных явлений природы... и т.д.
- 5. Планирование, предусмотренное в Программе, неразрывно связано с систематическим учетом воспитательно-образовательной работы.** Учет дает основание для последующего планирования, помогает воспитателю отбирать наиболее эффективные способы воздействия на детей, формы организации их деятельности, подводит к обобщению своего опыта, развивает творческий потенциал.

### **2.2.1. График работы инструктора по физической культуре на 2022/2023 учебный год**

#### **Понедельник**

- 8.00-8.20 - подготовка к утренней гимнастике, проветривание помещения
- 8.20-8.30 - утренняя гимнастика
- 8.30-8.40 - проветривание помещения
- 8.40-9.00 - подготовка инвентаря и зала к занятиям
- 9.00-10.50 - проведение занятий в спортивном зале
- 10.50-11.00 - проветривание помещения, уборка инвентаря
- 11.00-12.00 - работа с документами, разработка конспектов развлечений
- 12.00-13.00 - самообразование, оформление стендов, пособий
- 13.00-14.00 - взаимодействие с педагогами, родителями
- 14.00-14.30 - подготовка к физкультурным досугам, развлечениям
- 14.30-15.00 - работа со спортивным инвентарем
- 15.05-15.35 - НОД подготовительная группа № 12

15.45-16.00 - проведение спортивного досуга по расписанию у младших групп 1 неделя месяца

15.45-16.05 - проведение спортивного досуга по расписанию у средних групп 2 неделя месяца

16.00-16.15 - уборка инвентаря

### **Вторник**

8.00-8.20 - подготовка к утренней гимнастике, проветривание помещения

8.20-8.30 - утренняя гимнастика

8.30-8.40 - проветривание помещения

8.40-9.00 - подготовка инвентаря и зала к занятиям

9.00-10.50 - проведение занятий в спортивном зале

10.50-11.00 - проветривание помещения, уборка инвентаря

11.00-12.00 - работа с документами, разработка конспектов развлечений

12.00-13.00 - самообразование, оформление стендов, пособий

13.00-14.00 - взаимодействие с педагогами, родителями

14.00-14.30 - работа со спортивным инвентарем

14.30-15.05 - подготовка к НОД

15.05-15.35 - проведение спортивного досуга по расписанию у старших-подготовительных групп 3-4 неделя месяца

15.35-15.40 - уборка инвентаря

### **Среда**

8.00-8.20 - подготовка к утренней гимнастике, проветривание помещения

8.20-8.30 - утренняя гимнастика

8.30-8.40 - проветривание помещения

8.40-9.00 - подготовка инвентаря и зала к занятиям

9.00-10.50 - проведение занятий в спортивном зале

10.50-11.00 - проветривание помещения, уборка инвентаря

11.00-12.00 - работа с документами, разработка конспектов развлечений

12.00-13.00 - самообразование, оформление стендов, пособий

13.00-14.00 - взаимодействие с педагогами, родителями

14.00-14.30 - подготовка к физкультурным досугам, развлечениям

14.30-15.00 - работа со спортивным инвентарем

15.05-15.35 - проведение спортивного досуга по расписанию у старших-подготовительных групп 3-4 неделя месяца

15.45-16.00 - проведение спортивного досуга по расписанию у младших групп 1 неделя месяца

15.45-16.05 - проведение спортивного досуга по расписанию у средних групп 2 неделя месяца

16.00-16.15 - уборка инвентаря

### **Четверг**

- 8.00-8.20 - подготовка к утренней гимнастике, проветривание помещения
- 8.20-8.30 - утренняя гимнастика
- 8.30-8.40 - проветривание помещения
- 8.40-9.00 - подготовка инвентаря и зала к занятиям
- 9.00-10.50 - проведение занятий в спортивном зале
- 10.50-11.00 - проветривание помещения, уборка инвентаря
- 11.00-12.00 - работа с документами, разработка конспектов развлечений
- 12.00-13.00 - самообразование, оформление стендов, пособий
- 13.00-14.00 - взаимодействие с педагогами, родителями
- 14.00-14.15 - работа со спортивным инвентарем

### **Пятница**

- 8.00-8.20 - подготовка к утренней гимнастике, проветривание помещения
- 8.20-8.30 - утренняя гимнастика
- 8.30-8.40 - проветривание помещения
- 8.40-9.00 - подготовка инвентаря и зала к занятиям
- 9.00-10.50 - проведение занятий в спортивном зале
- 10.50-11.00 - проветривание помещения, уборка инвентаря
- 11.00-12.00 - работа с документами, разработка конспектов развлечений
- 12.00-13.00 - самообразование, оформление стендов, пособий
- 13.00-14.00 - взаимодействие с педагогами, родителями
- 14.00-14.30 - подготовка к физкультурным досугам, развлечениям
- 14.30-15.00 - работа со спортивным инвентарем
- 15.05-15.35 - проведение спортивного досуга по расписанию у старших-подготовительных групп 3-4 неделя месяца
- 15.45-16.00 - проведение спортивного досуга по расписанию у младших групп 1 неделя месяца
- 15.45-16.05 - проведение спортивного досуга по расписанию у средних групп 2 неделя месяца
- 16.00-16.15 - уборка инвентаря

## 2.2.2. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### Младшая группа

### Сентябрь

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение вокруг. С	Ходьба перекатом с пятки на носок. О Бег на носках. С	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. П	Ползание на четвереньках (расстояние 304 м) с толканием мяча головой. О	Бросание мяча о землю и ловля его. П
2	Построение в шеренгу. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег с высоким подниманием колена. П	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). О	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. О	Ползание на четвереньках змейкой. П	Игра «Сбей мяч»
3	Повороты: направо, налево, кругом. П	Обычная ходьба. Бег парами. П	Ходьба по ребристой доске. С	Прыжки с короткой скакалкой. П	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. О	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). О
4	Построение в колонну по одному. П	Ходьба перекатом с пятки на носок. П Бег змейкой. С	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). П	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). П	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. П	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2 м). П

## ОКТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в колонну по два. П	Ходьба на пятках. П Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). О	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. О	Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	Ползание на животе с подтягиванием руками. П	Ловить мяч руками не менее 10 раз подряд). П
2	Построение в колонну по трое. П	Ходьба на носочках (руки за головой). О Бег с высоким подниманием колена. П	Кружение парами, держась за руки. П	Игра «Удочка»	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. П	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). О
3	Построение в колонну по одному. З	Ходьба на пятках. З Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. О	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4 м). С	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. О	Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. П
4	Повороты: направо, налево, кругом. П	Ходьба по прямой. З Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). П	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи, П	Игра «С кочки на кочку».	Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком. П	Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг). П

## НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Размыкание, смыкание. С	Ходьба на носочках, руки за головой. П Бег с одного края площадки на другой. З	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П	Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см). О	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). О
2	Построение в колонну. С	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках.	—	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м).	Перелезание через несколько предметов подряд. О	Метание предметов на дальность (не менее 509 м). О
3	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба вдоль границ зала. З Бег боком приставным шагом. О	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. О	Игра «Не оставайся на полу».	Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой. П	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз). П
4	Построение в круг. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег в рассыпную. С	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). З	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). П	Игра «Кто скорей доберется до флажка».	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). О

## ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. О	Ходьба приставным шагом направо и налево. О Бег боком приставным шагом. П	Ходьба по гимнастической скамейке на носках. П	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). О	Перелезание через несколько предметов подряд. П	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. О
2	Перестроение в колонну по три. С	Ходьба в колонне по двое. О Бег в чередовании с ходьбой. П	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. О	Прыжки в длину с места (не менее 80 см). О	Перелезание в обруч разными способами. О	Игра «Охотник и зайцы».
3	Равнение в затылок. О	Ходьба на наружных сторонах стопы. З Бег с высоким подниманием колена. П Ходьба по наклонной доске на носках. О	Ходьба по наклонной доске на носках. О	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). П	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. П	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). З
4	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. П	Ходьба в колонне по двое. П Бег в рассыпную. С	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. С	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	Игра «Медведь и пчелы».	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. П



## ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Повороты направо, налево, кругом. П	Ходьба обычная. С Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120 м, 2-3 раза). О	Ходьба по наклонной доске на носочках. П	Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. О	Ползание на четвереньках змейкой. С	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. О
2	Равнение в затылок. П	Ходьба в колонне по трое. О Бег с высоким подниманием бедра. О	Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове. П	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	Пролезание в обруч разными способами. П	Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). П
3	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. О	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течении (1,5-2 м) в медленном темпе. П	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П	Прыжки через короткую скакалку. О	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. О	Игра «Брось флажок».
4	Перестроение в круг. С	Ходьба в колонне по трое. Бег в рассыпную. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П	Прыжки с высоты (30 см) в обозначенное место. П	Игра «Пожарные на учениях».	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П

## ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. П	Ходьба приставным шагом вправо, влево. Непрерывный бег в среднем темпе (80-120 м, 2-3 раза). П	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове. П	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). О	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. П	Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. и построений. П
2	Перестроение в три колонны. П	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. О Челночный бег (3 раза по 10 м). О	_____	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	Перелезание с одного пролета на другой. О	Игра «Попади в обруч».
3	Повороты кругом с переступанием. О	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. З	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. П	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см). О	Ползание через несколько предметов подряд. П	Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). П
4	Повороты направо, налево, кругом. П	Ходьба на пятках. С Бег в колонне по двое. П	Ходьба по наклонной доске на носочках. С	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). П	Перелезание с одного пролета на другой. П	Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. и построений.

## МАРТ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Повороты кругом с переступанием. П	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. П Челночный бег (3 раза по 10 м). П	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. О	Прыжки через короткую скакалку. П	Ползание между реками. О	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П
2	Равнение в затылок. П	Ходьба с выполнением различных заданий. О Бег на носочках. С	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно через каждый, высота 15-20 см). П	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа. П	Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния (3-4 м). О
3	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П	Ходьба на носочках (руки за голову). С Бег на скорость (20 м, примерно за 5-5,5 сек). О	Кружение парами держась за кури. З	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	Пролезание в обруч разными способами. П	Перебрасывание мяча с отскоком от земли. О
4	Повороты кругом с переступанием. П	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. С Челночный бег (3 раза по 10 м). П	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П	Игра «Кто лучше прыгает?».	Ползание между рейками. П	Игра «Мяч водящему».

## АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестроение в три колонны. П	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. С	Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове). С	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. О	Перелазание с одного пролета на другой. П	Метание предметов в цель (центр мишени). П
2	Построение в круг. С	Ходьба с выполнением различных заданий. П Бег на скорость: (30 м примерно 7,5-8,5 секунды). О	Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине). С	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). П	Игра «Медведь и пчелы».	Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5-6 м). П
3	Повороты кругом (прыжком). О	Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). С	Прыжки в длину с места (не менее 80 см). С	Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3-4 м) с толканием головой мяча. П	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). П
4	Повороты кругом с переступанием. С	Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 секунды). П	Ходьба по наклонной доске. С	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). С	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. С	Метание предметов в цель(центр мишени). С

## МАЙ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в колонну по одному. С	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями. О	_____	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). О	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. С	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. П
2	Перестроение в колонну по два. С	Ходьба с высоким подниманием бедра. С Бег мелким и широким шагом. О	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. П	Игра «Пожарные на учениях».	Перебрасывание мяча различными способами. О
3	Равнение в затылок. С	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10 м). С	Ходьба по наклонной доске боком. С	_____	Перелезание через несколько предметов подряд. П	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. П
4	Перестроение в колонну по три. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег мелким и широким шагом. П	Кружение парами, держась за руки. С	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). П	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Перебрасывание мяча различными способами. П

Приложение:

### «Кто быстрее добегит до флажка?»

С одной стороны площадки на стульчиках сидят дети перед нарисованной линией. На линию выходят 3 - 4 ребенка и встают напротив стульчиков. На другом конце площадки лежат флажки.

На сигнал воспитателя "раз!" или "беги!" дети бегут к флажкам, берут их и поднимают вверх, затем кладут на место. Воспитатель отмечает, кто первый поднял флажки. Затем все дети, кто принимал участие, идут и садятся на свои места. На линию выходят следующая тройка или четверка детей. Игра заканчивается, когда все дети поднимут флажки вверх. Игру можно повторить 2 - 3 раза.

### «Пожарные \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учениях»

Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя "раз, два, три - беги" все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, \_\_\_\_\_ сумевших \_\_\_\_\_ позвонить \_\_\_\_\_ первыми.

### Подвижные игры для детей на свежем воздухе летом. «Медведь и пчелы».

Дети разделяются на две неравные группы — пчел и медведей, большинство составляют пчелы. Пчелы живут в ульях по 2-3 (на дереве, бревне, большом пне), медведи — в берлоге (условно обозначенном месте). По сигналу пчелы вылетают из ульев, летают по лесу, собирают мед и жужжат. Когда пчелы покинут ульи, медведи выбегают из берлоги и забираются в них, лакомятся медом. Как только взрослый скажет: «Медведи!», медведи спешат спрятаться в берлогу, а пчелы летят к ульям и жалят (дотрагиваются рукой) тех медведей, которые не успели убежать.

### «Попади в обруч!»

Поделить детей на колонны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5-2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя «раз» бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал «раз» бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч. Далее идут бросать остальные дети с обеих колонн и т.д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

### «Брось флажок»

На расстоянии 3 м от малыша устанавливается обруч.

Ребенок бросает флажок, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.

#### «Охотники и зайцы»

С помощью считалки выбирают двух "охотников", которые берут у руки по маленькому резиновому мячику. Остальные дети - "зайцы", они сидят в "норке" - на противоположной стороне площадки за начерченной чёрточкой. Охотники обходят площадку, притворяясь, что ищут добычу, потом прячутся за двумя стульчиками или просто приседают в уголке площадки.



## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Этапы</b>					<p><b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Труд:</b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</li> <li>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</li> <li>3. Повтор подпрыгивания.</li> <li>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</li> <li>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</li> <li>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p><b>Познание:</b> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p><b>Музыка:</b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p><b>Труд:</b> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».	
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»,	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Повстречались»	«Пропавшие ручки».	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я - 2-я неделя		3-я - 4-я неделя		
<b>Этапы занятия</b>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b>	<p>знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> <li>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</li> <li>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</li> <li>4. Прыжки через бруски.</li> <li>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрее к своему флажку»	«Подарки»	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Звериная зарядка»,	«Три медведя»	

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я - 2-я неделя		3-я неделя	4-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см).</li> <li>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</li> <li>3. Прыжки со скамейки (25см).</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</li> <li>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</li> <li>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.</li> <li>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</li> <li>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз красный нос»	
<b>Малоподв. игры</b>	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»	

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</li> <li>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>2. Перешагивание через кубики.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Зайка беленький сидит»	«Собери букет»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)	

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><b>Труд:</b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p><b>Познание:</b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>2. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</li> <li>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</li> <li>2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).</li> <li>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</li> <li>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Поход в музей»	«Лохматый пес»	Эстафетная игра «Наша армия сильна»	«Плотники»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»	

**МАРТ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я - 4-я неделя		
Этапы занятия					
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> формировать навык оказания первой помощи при травме. <b><u>Безопасность:</u></b> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <b><u>Познание:</u></b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</li> <li>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</li> <li>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</li> <li>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</li> <li>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.</li> <li>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Перешагивание через набивные мячи.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через кубики</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор»	«Мы веселые ребята»	«Ручеек»	«Бег по дорожке»	
<b>Малоподв. игрв</b>	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»	



## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5 -я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p><b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p><b>Чтение:</b> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p><b>Коммуникация:</b> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
<b>Подвижные игры</b>	«Пчелки»	«Собери букет»	«Лягушки»	«Прыжки на травке»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Муравьишки»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»	

Старшая группа  
СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p><b>Здоровье:</b> Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена</p>				<p><b>Социализация:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p>
ОРУ	<p>Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 16</p>	<p>Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 23</p>	<p>С мячом Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20</p>	<p>С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 26</p>	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p>	<p>1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	<p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p>
Подвижные игры	«Запрещенное движение»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.29	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.31-32	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35	С обручем Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.37	<p><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимназии, зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи</p>
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия.	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки	
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Зайцы в огороде»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную.  <b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст гр. стр.40-41	Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43	С мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо»	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Круговая лапта»	«Платочек»	«Эстафета парами»	

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре;</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</p> <p>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание вдаль</p> <p>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»	

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я - 2-я неделя		3-я неделя	4-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком</p> <p>по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p>
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b>	<p>владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
<b>ОРУ</b>	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 60	Со шнуром Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 62	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 65	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 66	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (40 см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.</p> <p>3. Попади в обруч (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Метание в цель</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Метание вдаль</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Совушка»	«Звериная зарядка»	



**ФЕВРАЛЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69	С большим мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.71	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
<b>Подвижные игры</b>	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»	

## МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>						
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы					
<b>ОРУ</b>	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84		
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом		
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Пожарные на ученье»	«Зайка серый умывается»		

**АПРЕЛЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я/5-я неделя</b>	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Полет»	Эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками»	

**МАЙ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ</b>	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега).</li> <li>3. Метание набивного мяча.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прыжки через бруски.</li> <li>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> <li>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»	

Подготовительная группа  
**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b>Социализация:</b> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м</p>					
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	

## ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	(под музыку)	<p><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней</p> <p>3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног</p> <p>3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4.Лазание по гимн стенке</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p>	<p>1.Ходьба по узкой скамейке</p> <p>2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.</p> <p><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	
<b>Подвижные игры</b>	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»	



## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из глубокого приседа</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием</li> <li>3. Метание набивного мяча вдаль</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> <li>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</li> <li>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол</li> <li>2. Прыжки с разбега на мат</li> <li>3. Метание в цель</li> <li>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»	



## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя каникулы	2-я неделя каникулы	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком</p>
<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег</p>					<p>по ребристой поверхности. <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>
<b>ОРУ</b>	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	<p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»	

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу различными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега</li> <li>3. Отбивание мяча правой и левой руой</li> <li>4. Ползание по пластунски до обозначенного места</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног</li> <li>4. Прыжки в высоту</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</li> <li>2. Прыжки через бруски правым боком</li> <li>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> <li>5. Перебрасывание набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении</li> <li>3. Прыжки через скамейку</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»	

## МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»	

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
Этапы занятия					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»	

## 2.3. Взаимодействие с семьей, социумом

Содержание и формы работы с семьёй в детском саду отличаются разнообразием. Задача педагогического коллектива – быть компетентным в решении современных задач воспитания и образования дошкольников.

- Основными направлениями взаимодействия с семьями является:
- Изучение потребностей родителей в образовательных услугах для определения перспектив развития ДОУ, содержания работы и форм её организации (анкетирование, социологические исследования, опросы с привлечением районных организаций);
- Просвещение родителей с целью повышения правовой и педагогической культуры.

### Система работы ДОУ с семьёй

Создание общественных родительских организаций для привлечения, использования и контроля внебюджетных средств	Взаимодействие общественных родительских
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

Принципы работы с родителями		Методы изучения семьи	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Целенаправленность, систематичность, плановость</li> <li>– Дифференцированный подход к работе с родителями с учётом многоаспектной специфики каждой семьи;</li> <li>– Возрастной характер работы с родителями;</li> <li>– Доброжелательность, открытость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Анкетирование</li> <li>– Наблюдение за ребёнком;</li> <li>– Посещение семьи ребёнка;</li> <li>– Обследование семьи с помощью проективных методик;</li> <li>– Беседы с ребёнком;</li> <li>– Беседы с родителями</li> </ul>		
Формы работы с родителями			
Общие Групповые Индивидуальные	Педагогические консультации Беседы, семинары, тренинги конференции	Совместное проведение занятий, досугов	
Клубы по интересам		Участие родителей в методических мероприятиях	
Дни открытых дверей		Педагогические гостиные	

## 3. Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию

В современном мире на первый план выдвигаются задачи гуманизации процесса **воспитания и обучения**, охраны и укрепления **физического** и психического здоровья детей, их полноценного **развития**. Решение этих задач невозможно без создания современной предметно-развивающей среды. Одной из основных задач считается обогащение **среды такими элементами**, которые бы стимулировали познавательную, двигательную и иную активность детей.

**Среда** должна побуждать детей и к двигательной активности, давать им возможность выполнять разнообразные движения, испытывая радость от этого.

**Согласно ФГОС, «предметно – развивающая среда»** ДОУ - это система материальных объектов и **средств** деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание **развития его духовного и физического облика** в соответствии с **требованиями**.

Предметно **развивающая среда** ДОУ, является одним из основных **средств** формирования личности ребенка, источником его знаний и социального опыта, несет эффективность **воспитательного воздействия**, направленного на формирование у детей активного познавательного отношения к окружающему миру предметов, людей, природы. Важно, чтобы предметная **среда** имела характер открытой, незамкнутой системы, способной к изменению, корректировке и **развитию**, **была не только развивающая**, но и **развивающаяся**. При любых обстоятельствах предметный мир, окружающий ребенка, необходимо пополнять и обновлять.

**Согласно с требованиями ФГОС** при создании предметно – **развивающей среды** в ДОУ следует руководствоваться следующими принципами:

- Трансферуемость среды:

– это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.

\* Вариативность.

**предметно -развивающаяся среда** обеспечивается многообразием материалов, конструктивным решением, мобильностью его компонентов.

Также при построении предметно - пространственной **среды** соблюдаются принципы:

- открытости;
- гибкого зонирования;
- стабильности -динамичности;
- полифункциональности ;
- гендерного подхода.

В состав предметно-игровой среды ДОУ входят: игровое оборудование; игрушки; игровая атрибутика разного рода; игровые материалы. Все эти игровые средства находятся в групповых комнатах, спортивном зале, на площадках и верандах участка детского сада.

Позиция педагога — партнерская. Ее можно обозначить как «рядом», «вместе», «глаза в глаза». Это стремление педагога приблизиться к позиции ребенка, а также создание условий, при которых ребенок может «подняться» до позиции воспитателя.

2. Принцип активности. Это возможность формирования активности у детей и проявления активности взрослых.

3. Принцип стабильности — динамичности развивающей среды. В среде заложена возможность ее изменения в соответствии со вкусами и настроениями детей, а также с учетом разнообразных педагогических задач.

4. Принцип гибкого зонирования. Жизненное пространство построено таким образом, чтобы дать возможность построения непересекающихся сфер активности.

5. Принцип индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия ребенка и взрослого.



6. Принцип сочетания привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.
7. Принцип открытости — закрытости. Это открытость: природе, обществу и т. д.
8. Принцип учета половых и возрастных различий детей. Предполагает предоставление возможностей, как мальчикам, так и девочкам проявлять свои склонности в соответствии с принятыми в обществе эталонами мужественности и женственности.

Цель развивающей среды:

- формирование у дошкольников основ здорового образа жизни;
- активизация двигательной деятельности.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы используем спортивный инвентарь, дидактические и спортивные игры. Физкультурные уголки в группах богаты разнообразным материалом: обручи, кегли, скакалки, мячи разных размеров, дидактические игры о спорте. Есть нестандартное оборудование для метания, прыжков, равновесия. Все оборудование доступно и безопасно для детей, соответствует нормам СанПиН. В физкультурном зале находится спортивный инвентарь для физкультурных занятий, утренней гимнастики, спортивных досугов, спортивных развлечений и праздников.

### 3.1. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

1. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет . Из-во «Мозайка - Синтез» 2015;
2. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений с детьми 3-7 лет. Из-во «Мозайка - Синтез» 2015;
3. Е.А. Бабенкова, Подвижные игры на прогулке Изд. «Сфера», 2015;
4. М.П. Асташина Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет 2013, Изд. «Учитель»;
5. Е.А. Алябьева Игры – путешествия на участке детского сада Изд. «Сфера», 2015;
6. Е.А. Алябьева Нескучая гимнастика . тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет, Изд. «Сфера», 2014;
7. Т.В. Лисина Подвижные тематические игры для дошкольников Изд. «Сфера», 2015;
8. Т.Э. Токаева Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет 2010. Изд. «Учитель»;
9. Н.М. Соломенникова Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет, 2015. Изд. «Учитель»;
10. Соколова Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет 2014. Изд. «Учитель»;
11. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. 2016. Изд. «Учитель»;
12. Е.И. Подольская Физическое развитие детей 2-7 лет 2013. Изд.



«Учитель»;

13. Л.Г. Голубева Гимнастика и массаж для самых маленьких 0-3 лет, Из-во «Мозайка - Синтез» 2012.

14. Е.А. Алябьева Игры – забавы на участке детского сада Изд. «Сфера», 2015;

15. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения Из-во «Мозайка - Синтез» 2015.

16. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет, Из-во «Мозайка - Синтез» 2015.

17. Л.Н.Волошина Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников 2013. Изд. «Учитель»;

### 3.2. Режим двигательной активности ДОО «Сказка».

<i>Режимные моменты</i>	<i>2-3 года</i>	<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<b>1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>					
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 10 мин. <b>20 минут в неделю (в группе)</b>	2 раза в неделю по 15 мин. <b>30 минут в неделю</b>	2 раза в неделю по 20 мин. <b>40 минут в неделю</b>	2 раза в неделю по 25 мин. <b>50 минут в неделю</b>	2 раза в неделю по 30 мин. <b>1 час в неделю</b>
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю по 10 мин. <b>10 минут в неделю</b>	1 раз в неделю по 15 мин. <b>15 минут в неделю</b>	1 раз в неделю по 20 мин. <b>20 минут в неделю</b>	1 раз в неделю по 25 мин. <b>25 минут в неделю</b>	1 раз в неделю <b>30 минут в неделю</b>
Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях	2 раза в неделю по 5 мин <b>10 минут в неделю</b>	2 раза в неделю по 7,5 мин <b>15 минут в неделю</b>	2 раза в неделю по 10 мин <b>20 минут в неделю</b>	2 раза в неделю по 12-15 мин. <b>30 минут в неделю</b>	2 раза в неделю по 12-15 мин. <b>30 минут в неделю</b>
<b>2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>					
Утренняя разминка	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Гимнастика после сна	7-8 мин	8-9 мин	9-10 мин.	10-12 мин	12-15 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	10 мин.	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультминутки во время занятий	1 мин	1 мин	1,5-2 мин	1,5-2 мин	1,5-2 мин
Подвижные игры и физические упражнения во время утреннего приема	4 мин	7-8 мин	10 мин	10-12 мин	15 мин
Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД	5 мин	7-8 мин	10 мин	10-12 мин	15 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц	1 раз в месяц

	10 мин	15 мин		25 мин	30 мин
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>47 (48 мин)</b>	<b>63 (65 мин )</b>	<b>80 (81 мин)</b>	<b>92 (98 мин)</b>	<b>103 (117 мин)</b>
<b>ИТОГО В НЕДЕЛЮ</b>	<b>235 (240мин)</b>	<b>315 (325мин)</b>	<b>400 (405мин)</b>	<b>460 (490мин)</b>	<b>515 (585 мин)</b>

### 3.3. План проведения образовательной работы в рамках приоритетного направления ДОУ «Сказка» на 2022-2023 учебный год

<b>Семинар–практикум на тему:</b> «Нейрокоррекционные технологии в работе педагогов ДОУ в контексте развития и укрепления физического и психического здоровья дошкольников»	Октябрь
<b>Консультации специалистов в очном и/или дистанционном формате:</b>  «Использование балансировочной доски Бильгоу в работе с детьми дошкольного возраста» «Применение нестандартного оборудования на занятиях по ФИЗО «Волшебный парашют»	Ноябрь Февраль
<b>Консультации для родителей в очном и/или дистанционном формате:</b>  - «Степ-аэробика, что это такое и для чего она детям?»	Октябрь
<b>Дни здоровья:</b>  - «Физкультурно - оздоровительное мероприятие «День здоровья» - «Уроки Мойдодыра»	Ноябрь Апрель

#### 3.3.1. Перспективный план спортивных досугов на 2022- 2023 учебный год

Дата	Тематика	Возрастная группа	Ответственный
Сентябрь	Физкультурное развлечение «День знаний»	все возрастные группы	Музыкальные руководители, инструктор по физкультуре,
Октябрь	Спортивное развлечение «Если хочешь быть здоров – закаляйся»	старший дошкольный возраст	

Ноябрь	Физкультурный праздник «Мы гордимся тобой Россия»	все возрастные группы
Декабрь	Физкультурное развлечение «В гости Зимушка пришла»	все возрастные группы
Январь	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	дети младших и средних групп
Февраль	Физкультурный праздник, посвященный Дню защитника отечества.	дети старшего дошкольного возраста
Март	Спортивное развлечение «Вместе с мамой мы вдвоем все проблемы обойдем»	все возрастные группы
Апрель	Физкультурное развлечение «На игровой поляне»	все возрастные группы
Июнь	Физкультурный праздник, посвященный Дню защиты детей	все возрастные группы
Июль	Семейные спортивные игры «Весёлые старты»	все возрастные группы
Август	Спортивное развлечение, посвящённое Дню физкультурника (14 августа)	все возрастные группы

### 3.3.2. Расписание занятий инструктора по физкультуре

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

9<sup>00</sup> - 9<sup>15</sup> – младшая группа № 7 «Аленушка»

9<sup>30</sup> - 9<sup>50</sup> – средняя группа № 8 «Журавушка»

10<sup>00</sup> - 10<sup>25</sup> – старшая группа № 1 «Дюймовочка»

10<sup>35</sup> - 11<sup>05</sup> – подготовительная группа № 11 «Солнышко»

15<sup>05</sup> - 15<sup>35</sup> – подготовительная группа № 12 «Теремок»

#### ВТОРНИК

9<sup>00</sup> - 9<sup>15</sup> – младшая группа № 5 «Колобок»  
9<sup>30</sup> - 9<sup>50</sup> – средняя группа № 6 «Чебурашка»  
10<sup>00</sup> - 10<sup>25</sup> – старшая группа № 2 «Аленький цветочек»

## СРЕДА

9<sup>00</sup> - 9<sup>15</sup> – младшая группа № 7 «Аленушка»  
9<sup>30</sup> - 9<sup>50</sup> – средняя группа № 8 «Журавушка»  
10<sup>00</sup> - 10<sup>20</sup> – средняя группа № 9 «Белоснежка»  
10<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> – подготовительная группа № 10 «Красная шапочка»

## ЧЕТВЕРГ

9<sup>00</sup> - 9<sup>15</sup> – младшая группа № 5 «Колобок»  
9<sup>35</sup> - 10<sup>00</sup> – старшая группа № 1 «Дюймовочка»  
10<sup>20</sup> - 10<sup>50</sup> – подготовительная группа № 12 «Теремок»  
15<sup>05</sup> - 15<sup>35</sup> – подготовительная группа № 11 «Солнышко»

## ПЯТНИЦА

9<sup>00</sup> - 9<sup>20</sup> – средняя группа № 6 «Чебурашка»  
9<sup>30</sup> - 9<sup>50</sup> – средняя группа № 9 «Белоснежка»  
10<sup>00</sup> - 10<sup>25</sup> – старшая группа № 2 «Аленький цветочек»  
10<sup>35</sup> - 11<sup>05</sup> – подготовительная группа № 10 «Красная шапочка»

### 3.4. Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста

#### ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании

ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения веса должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой)

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕСТОВ

Во время тестирования важно учитывать:

1. Индивидуальные возможности ребёнка;
2. Особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к педагогу за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Перед проведением тестирования инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Проводится комплекс обще развивающих упражнений «Рисуем шары».

Инструктор обращается к детям: «Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей. Вам помогут рисовать ваши части тела».

1. «Рисуем головой».

И. п. (исходное положение)[2] —ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

2. «Рисуем локтями».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 – круговые движения локтями вперед (4 раза); 2–4– круговые движения назад (4 раза).

3. «Рисуем туловищем».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону (3 раза), в правую сторону (3 раза).

4. «Рисуем коленом».

И. п. – одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 —вернуться в исходное положение (3 раза).

5. «Рисуем стопой».

И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 раза).

### Показатели физической подготовленности детей

#### Младшая группа (4 год жизни)

#### Прыжки в длину с места (см)

		высокий	средний	низкий
Мальчики	от 3-3.5 лет	60-62 см.	48-50 см	36-38 см
	от 3.5-4 лет	64-66 см	52-54 см	40-42 см
Девочки	от 3-3.5 лет	56-58 см	46-48 см	32-34 см
	от 3.5-4 лет	60-62 см.	50-52 см	36-38 см

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка или мат

Оборудование: прорезиненная дорожка или мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

**Результат:** Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

### **Метание на дальность правой и левой рукой (м)**

		высокий		средний		низкий	
		Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
Мальчики	от 3-3.5 лет	3.0 - 3.5 м	2.7-3.0м	2.7 -3 м	2.2-2.7 м	2.2 - 2.7 м	1.5-2.0 м
	от 3.5-4 лет	4.3-4.5 м	3.3 -3.5 м	3.5 - 4.2 м	2.6 -3.0 м.	2.7 - 3.4 м	1.9 -2.4 м
Девочки	от 3-3.5 лет	2.9-3.2 м	2.5 -2.7 м	2.9-3.2 м	2.0 -2.4м	2.0 -2.5м	1.4-1.8 м
	от 3.5-4 лет	4.0 -4.3 м	2.7-3.0 м	3.5 – 4.0 м	2.4 -2.7 м	2.5 -3.0 м.	1.7-2.0 м

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физической площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров.

**Оборудование:** мешочек с песком, в количестве не менее 3шт.; рулетка; мел; размеченная дорожка.

**Процедура тестирования:** дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (200гр), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение ступней.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

В таблице указаны показатели для правшей.

### **Бег на 10 м (с) сходу**

		высокий	средний	низкий
Мальчики	от 3-3.5 лет	2,6 и менее	3,1-3,7	3,8 и более
	от 3.5-4 лет	2,3 и менее	2,9-3,1	3,2 и более
Девочки	от 3-3.5 лет	2,8 и менее	3,3-4,0	4,1 и более
	от 3.5-4 лет	2,6 и менее	3,1-3,7	3,8 и более

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Результат: оценивается в секундах. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

### **Показатели физической подготовленности детей**

#### **средняя группа (5 год жизни)**

#### **Прыжки в длину с места (см)**

	высокий	средний	низкий
мальчики	91 см и более	58 см - 90 см	59 см и менее
девочки	94 см и более	53см - 93см	54 см и менее

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка или мат

Оборудование: прорезиненная дорожка или мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.



**Результат:** Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

### **Метание (м)**

	высокий		средний		низкий	
	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,5 – 4,0 м	менее 4 м	менее 3,5 м
девочки	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,0–4,0 м	менее 4 м	менее 3 м

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров.

**Оборудование:** мешочек с песком, в количестве не менее 3шт.; рулетка; мел; размеченная дорожка.

**Процедура тестирования:** дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (200гр), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение ступней.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

В таблице указаны показатели для правой.

### **Бросание набивного мяча (1кг)**

	высокий	средний	низкий
мальчики	186 см и более	116 см -185 см	116 см и менее
девочки	179 см и более	96см – 178 см	96 см и менее

метание набивного мяча двумя руками на дальность из положения стоя.

Оборудование: набивной мяч (1кг), (можно заменить мешком с песком), рулетка или сантиметр для измерения.

Процедура тестирования: Участник становится на линию перед мягкой целью (например, мягкий или поролоновый мат). Затем участник отклоняется (напрягая тело) и бросает набивной мяч весом 1 кг, используя бросок вперед двумя руками через голову на максимальную дистанцию из положения стоя.

Меры безопасности: набивной мяч никогда нельзя бросать в ту сторону, где находятся участники.

Рекомендуется принести или прикатить его обратно к линии измерения для следующего участника.

Результат: измеряется расстояние броска, каждому участнику дается две попытки.

### **Бег на 10 м (с)**

	высокий	средний	низкий
Мальчики	2,3 и менее	2,4 - 3,4	3,4 и более
Девочки	2,5 и менее	2,6 - 3,5	3,5 и более

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребёнок в свободной стойке у линии старта, по команде пробегает по беговой дорожке в максимально быстром ускорении.

Результат: оценивается в секундах.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок по команде «на старт» подходит к черте. После взмаха флажком ребенок делает разбег, педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша.

Результат: оценивается в секундах. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

### **Бег на 30 м (с)**

	высокий	средний	низкий
--	---------	---------	--------

Мальчики	9,4 и менее	9,5 - 10,7	10,7 и более
Девочки	9,8 и менее	9,9 – 10,3	10,3 и более

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир.

Оборудование: беговая дорожка на 30м-50 м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: по команде педагога «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Результат: оценивается в секундах.

Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

## Показатели физической подготовленности детей

### старшая группа (6 год жизни)

#### Прыжки в длину с места (см)

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 111 см	100см - 110см	менее 99 см
девочки	более 105 см	95 см - 104 см	менее 94 см

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка или мат

Оборудование: прорезиненная дорожка или мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

**Результат:** Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

### **Метание (м)**

	высокий		средний		низкий	
	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 8м	более 5,5м	5,0 – 8,0 м	4м - 4,5 м	менее 5 м	менее 4 м
девочки	более 7 м	более 5,5м	5,0 – 8,0м	4м - 4,5 м	менее 5 м	менее 4 м

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров.

**Оборудование:** мешочек с песком, в количестве не менее 3шт.; рулетка; мел; размеченная дорожка.

**Процедура тестирования:** дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (200гр), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение ступней.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

В таблице указаны показатели для правшей.

### **Бросание набивного мяча (1кг)**

	высокий	средний	низкий
мальчики	271 см и более	185 см -270 см	186 см и менее
девочки	222 см и более	136 см – 221 см	137 см и менее

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Оборудование: набивной мяч (1кг), (можно заменить мешком с песком), рулетка или сантиметр для измерения.

Процедура тестирования: испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Бросать можно на мягкую поверхность (например гимнастический мат).

Меры безопасности: набивной мяч никогда нельзя бросать в ту сторону, где находятся участники.

Рекомендуется принести или прикатить его обратно к линии измерения для следующего участника.

Результат: измеряется расстояние броска, каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

### **Бег на 10 м (с)**

	высокий	средний	низкий
Мальчики	2,0 и менее	2,1 -26	2,6 и более
Девочки	2,1 и менее	2,2 -2,8	2,8 и более

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребёнок в свободной стойке у линии старта, по команде пробегает по беговой дорожке в максимально быстром ускорении.

Результат: оценивается в секундах.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок по команде «на старт» подходит к черте. После взмаха флажком ребенок делает разбег, педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша.

Результат: оценивается в секундах. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

### **Бег на 30 м (с)**

	высокий	средний	низкий
Мальчики	8,3 и менее	8,4 - 9,3	9,3 и более
Девочки	8,8 и менее	8,9 – 10,0	10,0 и более

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир.

Оборудование: беговая дорожка на 30м-50 м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: по команде педагога «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Результат: оценивается в секундах.

Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

### **Бег на 90 м (с)**

	высокий	средний	низкий
Мальчики	31,5 и менее	31,9-35,0	35,0 и более
Девочки	32,0 и менее	32,0-36,0	36,0 и более

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек) с учетом противопоказаний по здоровью, сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога (инструктор по физической культуре, воспитатель) и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Педагогу заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения.

Оборудование: беговая дорожка с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: дети подходят к линии старта. Педагог дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут

самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости.

Результат: тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

### **Челночный бег 3х 10 м (с)**

	высокий	средний	низкий
Мальчики	7,3 и менее	8,0-7,4	8,0 и более
Девочки	7,6 и менее	8,5-7,7	8,5 и более

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и линия на расстоянии 10 м, по линии размещаются кубики. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка с обозначениями старта и финиша, кубики, секундомер.

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

Фиксируется общее время бега.

## **Показатели физической подготовленности детей**

### ***подготовительная группа (7 год жизни)***

#### **Прыжки в длину с места (см)**

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 124 см	116см – 124 см	менее 115 см
девочки	более 120 см	110 см – 120 см	менее 110 см

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка или мат

Оборудование: прорезиненная дорожка или мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное

для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

**Результат:** Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

### **Метание (м)**

	высокий		средний		низкий	
	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 8,3м	более 5,9м	6,0 – 8,2 м	5,8 м	менее 6 м	менее 5,2 м
девочки	более 8 м	более 5,7м	5,0 – 8,0м	5,6 м	менее 5 м	менее 4 ,6м

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров.

**Оборудование:** мешочек с песком, в количестве не менее 3шт.; рулетка; мел; размеченная дорожка.

**Процедура тестирования:** дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (200гр), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение ступней.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

В таблице указаны показатели для правой руки.

### **Бросание набивного мяча (1кг)**

	высокий	средний	низкий
мальчики	304 см и более	221 см – 304 см	220 см и менее
девочки	257 см и более	156 см - 257 см	155 см и менее



Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из – за головы, из исходного положения стоя.

Оборудование: набивной мяч (1кг), (можно заменить мешком с песком), рулетка или сантиметр для измерения.

Процедура тестирования: испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Бросать можно на мягкую поверхность (например гимнастический мат).

Меры безопасности: набивной мяч никогда нельзя бросать в ту сторону, где находятся участники.

Рекомендуется принести или прикатить его обратно к линии измерения для следующего участника.

Результат: измеряется расстояние броска, каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

### **Бег на 10 м (с)**

	высокий	средний	низкий
Мальчики	1,9 и менее	1,9 - 2,3	2,3 и более
Девочки	2,2 и менее	2,2 -2,6	2,6 и более

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребёнок в свободной стойке у линии старта, по команде пробегает по беговой дорожке в максимально быстром ускорении.

Результат: оценивается в секундах.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок по команде «на старт» подходит к черте. После взмаха флажком ребенок делает разбег, педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша.

Результат: оценивается в секундах. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

### **Бег на 30 м (с)**

	высокий	средний	низкий
Мальчики	7,5 и менее	7,7 – 8,3	8,3 и более
Девочки	8,2 и менее	8,3 – 8,9	8,9 и более

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир.

Оборудование: беговая дорожка на 30м-50 м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: по команде педагога «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Результат: оценивается в секундах.

Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

### **Бег на 120 м (с)**

	высокий	средний	низкий
Мальчики	29,1 и менее	29,2 - 35,3	35,3 и более
Девочки	30,1 и менее	29,2 – 35,8	35,8 и более

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек) с учетом противопоказаний по здоровью, сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога (инструктор по физической культуре, воспитатель) и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Педагогу заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения.

Оборудование: беговая дорожка с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: дети подходят к линии старта. Педагог дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости.

Результат: тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

### Челночный бег 3х 10 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	6,8 и менее	7,2-6,8	7,2 и более
Девочки	7,0 и менее	7,5-7,0	7,5 и более

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и линия на расстоянии 10 м, по линии размещаются кубики. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка с обозначениями старта и финиша, кубики, секундомер.

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

Фиксируется общее время бега.

### 3.5. Уровни физического развития по возрастам

№ п/п	Группы по возрасту	кол-во детей	освоили	высокий	средний	низкий
1.	Младшие группы					
2.	Средние группы					
3.	Старшие группы					
4.	Подготовительные					
	Итого:					

### 3.6. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал. дев.	3,0 – 2,3 3,2-2,4	2,8 – 2,7 3,0-2,8	2,5 – 2,1 2,6-2,2	2,3 – 2,0 2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.		8,5-8,1 8,5-8,2	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
3	Время челночного бега (3х10)(сек)	мал. дев.	13,0-12,8 14,0-12,9	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
4	Длина прыжка с места ( см)	мал. дев.	82-90 79-87	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150

5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал. дев.	120-160 110-150	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	10-12 7-10	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	До 5 раз	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	6-10 5-10	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12