



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №120 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

педагогическим советом советом
образовательного учреждения
ДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 31.08.2024 №88-0
Заведующего ГБДОУ детским садом №120
Невского района Санкт-Петербурга
С.В.Герасимова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации образовательной программы

образовательной области «Физическое развитие»
с детьми от 1,5 до 7 лет
и программы воспитания в области физической культуры

Срок реализации программы:
2024-2025 гг.

Разработчик: инструктор по физической
культуре:
Мясищева Н.В.

Санкт-Петербург
2024

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Цели и задачи программы. Принципы и подходы к формированию рабочей программы. Стр. 2- 4

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста. Стр. 5-11

1.4. Планируемые результаты реализации программы в соответствии с ФООП ДО. Стр.11 -16

Целевой раздел части, формируемой участниками образовательных отношений. Цели, задачи, принципы и подходы, особенности осуществления образовательного процесса, планируемый результат. Возрастные особенности контингента обучающихся. Стр. 18 - 20

2. Содержательный раздел

2.1 Содержательный раздел обязательной части

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях ФООП ДО и с учётом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания. Стр. 20 -37

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Стр. 37-39

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик. Стр.39- 41

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся. Стр.44 -45

Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой. Стр.45 -47

2.2 Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений. Стр. 52- 63

Содержание работы в соответствии с частью образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Организационный раздел (интегрированные условия реализации обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательных отношений).

3.1 Организационный раздел обязательной части Программы. Психолого- педагогические условия реализации Программы. Особенности организации предметно-пространственной среды. Стр. 63- 66

3.2. Организационный раздел части Программы, формируемой участниками образовательных отношений. Стр. 66

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа

Рабочая программа построена на основе образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ №120 Невского района Санкт-Петербурга в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Рабочая программа соотнесена с основной образовательной программой Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №120 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга, построенная на основе ФОП ДО и ФГОС ДО
- Положения о Рабочей программе воспитателя в ГБДОУ детский сад №120 Невского района Санкт-Петербурга.

1.2.3. Цели и задачи рабочей программы

- Цель: программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.
- Цель РП достигается через решение следующих задач Федеральной программы
- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.2.4. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

РП построена на следующих принципах Федеральной программы ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников³ (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;

- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

Вторая младшая группа (четвертый год жизни 3-4 года)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний росту мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение, продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребёнка носит произвольный, непосредственный характер. В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия - переходят к сенсорным эталонам, культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой

деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Средняя группа (пятый год жизни 4-5 лет)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков - от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков— от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре - пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия—разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку—величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-

схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности – внеситуативно- познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания.

Старшая группа (шестой год жизни 5-6 лет)

Росто -весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил. Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослым интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни 6-7 лет)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («*полуростовой скачок роста*»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письмо – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи

характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам.. Активный словарный запас достигает 3,5-7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

1.4. Планируемые результаты реализации программы в соответствии с ФОП ДО

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой *возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО*.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные

характеристики развития ребенка.

Основные характеристики развития ребенка представлены в виде перечисления возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

Обозначенные в Программе возрастные ориентиры «к трем, четырем, пяти, шести годам» имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами

общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;
- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах деятельности);
- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную

игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;
- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности;
- ребёнок проявляет интерес к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать

помощь и поддержку другим людям;

- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;
- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;
- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое; ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками.

В результате прохождения программы «Путешествие в Олимпию»:

- ребенок дает определение Олимпийским играм;
- знает, где и когда зародились Олимпийские игры;
- понимает смысл олимпийской символики;
- описывает какой-либо вид олимпийского состязания;
- знает о победах олимпийцев в России;
- рассказывает об известном олимпийском чемпионе;
- у ребенка сформирован интерес к занятиям физическими упражнениями через нравственный опыт олимпизма.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

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

Педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Особенности проведения педагогической диагностики определяются требованиями ФГОС ДО.

ЦЕЛЬ: Получить оперативные данные о текущем реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования. Это не столько изучение детей, сколько раскрытие ресурсов образовательной деятельности и эффективности их использования в дошкольной организации.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями

ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей¹;

- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся².

Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка. На основании этой информации разрабатываются рекомендации для воспитателей и родителей (законных представителей) по организации образовательной деятельности, планированию индивидуальной образовательной деятельности. Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребенка. Фиксация данных наблюдения позволяют педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует предметно-развивающую среду, мотивирующую активную творческую деятельность воспитанников, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Педагогическая диагностика в области Физического развития в группах дошкольного возраста проводится периодичностью 2 раза в год, октябрь – апрель.

Уровень физической подготовленности детей младшего и среднего возраста определяется по качеству овладения ими жизненно важными движениями (бег, прыжки, метание, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Для решения этой задачи используется шкала, позволяющая количественно (в баллах) оценить качественные проявления сформированности движений. Для тестирования используются три упражнения (ходьба с перешагиванием кубиков, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, броски и ловля мяча). Тестирование проводится в игровой форме. (С.С.

¹ Пункт 4.3 ФГОС ДО.

² Пункт 4.3 ФГОС ДО.

Филиппова, Г.Н. Пономарёва «Теория и методика физической культуры», СПб ; Детство-Пресс, Москва; 2008 г.

Инструментарием для проведения педагогической диагностики в области Физического развития детей старшего дошкольного возраста является использование методической разработки Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста». РГПИУ им. А.И.Герцена, СПб.; 2007 г. Это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия. Диагностика физической подготовленности проводится по двум блокам: развитие физических качеств и сформированность двигательных навыков.

Для проведения индивидуальной педагогической диагностики на разных этапах освоения программы используются следующие диагностические пособия: скакалки, мячи, гимнастические коврики, секундомер, рулетка, кубики, обручи.

Целевой раздел части, формируемый участниками образовательных отношений включает в себя парциальную программу, которая направлена на развитие детей в нескольких образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках, обеспечивающих вариативность образовательного процесса с учетом приоритета физического развития детей.

В содержании образовательной деятельности учтена парциальная программа «Путешествие в Олимпию» С.О.Филиппова Т.В. Волосникова.

| Целевой раздел программы «Путешествие в Олимпию» (приоритет) С.О.Филиппова Т.В. Волосникова (5-7 лет) | |
|--|--|
| Цель | Ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения древности и современности как достижения общечеловеческой культуры. |
| Задачи | <ol style="list-style-type: none">1. Создать у детей представление об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.2. Ознакомить дошкольников с доступными для детей этого возраста сведениями из истории олимпийского движения.3. Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственное и эстетическое воспитание. |
| Принципы и подходы | <ul style="list-style-type: none">• доступность, соответствие возрастным особенностям детей;• систематичность и последовательность;• практическое участие детей, педагогов, родителей. |
| Особенности осуществления образовательного | Включение олимпийского образования в процесс обучения дошкольного учреждения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию. Физическое воспитание опирается на создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей. Программа реализуется через совместную деятельность детей и взрослых. |

| | |
|---|--|
| процесса: | |
| Планируемые результаты освоения Программы | <p>Уровень знаний детей, полученных в результате прохождения программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -дают определение Олимпийским играм; -знают, где и когда зародились Олимпийские игры; -описывают какой-либо вид олимпийского состязания; - понимают смысл олимпийской символики; - рассказывают об известном олимпийском чемпионе; -знают о победах олимпийцев России |

Возрастные особенности контингента обучающихся.

Программа реализуется в группе общеразвивающей направленности полного дня (двенадцатичасового пребывания) при пятидневной рабочей недели в очной форме, в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности, выданной Комитетом по образованию Правительства Санкт-Петербурга 31.05.2013 № 0518.

| Группы | Возрастные характеристики, ведущий вид деятельности |
|-----------------|--|
| Младший возраст | <p>Общение ребенка становится вне ситуативным.</p> <p>Игра становится ведущим видом деятельности. Игры с правилами только начинают формироваться. Главная особенность игры является ее условность: использование предметов заместителей.</p> <p>Развивается перцептивная деятельность – переход к сенсорным эталонам.</p> <p>Продолжается развиваться наглядно-действенное мышление, при этом, осуществляется преобразование ситуации, на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата.</p> <p>Наблюдается соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях.</p> <p>Развивается самооценка, с ориентиром на оценку взрослого.</p> |
| Средний возраст | <p>Активный процесс образного мышления является основой для словесно-логического развития ребенка.</p> <p>Развитие символического мышления.</p> <p>Идет активное запоминание новых слов, объединенных каким-либо признаком, пополняется активный словарь.</p> <p>Появляются «возрастные» страхи, носящие временный характер.</p> <p>Возраст «любопытных почемушек».</p> |
| Старший возраст | <p>Наблюдается организация игрового пространства (структурирование: смысловой «центр» и «периферия»).</p> <p>Дети распределяют роли до начала игры, начинают осваивать социальные отношения.</p> <p>Возраст активного рисования (рисунки приобретают сюжетный характер, отличаются оригинальностью композиционного</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>решения, высокая продуктивность).</p> <p>Конструктивная деятельность осуществляется на основе схемы, по замыслу и по условиям (обобщенный способ обследования образца).</p> <p>Совершенствуется восприятие цвета (промежуточные оттенки), сложных форм объектов.</p> <p>Осваиваются мыслительные средства (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений).</p> <p>Совершенствуются обобщения, что является основой словесно-логического мышления.</p> <p>Период активного словотворчества.</p> |
| <p>Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)</p> | <p>Усложняется игровое пространство (несколько «центров», каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию).</p> <p>Рисунки приобретают более детализированный характер (рисунки мальчиков явно отличаются от рисунков девочек).</p> <p>Дети выполняют постройки различные по степени сложности, как по собственному замыслу, так и по условиям.</p> <p>Углубление пространственных представлений – сложные формы сложения из листа бумаги, придумывание собственных конструкций. Доступны целостные композиции по предварительному замыслу.</p> <p>Внимание становится произвольным: в некоторых видах деятельности сосредоточение достигает 30 минут.</p> <p>В речи активно употребляют обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. развивается монологическая речь.</p> <p>Завершается дошкольный возраст: дети осваивают позитивное общение с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника.</p> |

2. Содержательный раздел

Обязательная часть

2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям

Содержание программы разработано с учётом интеграции 5 образовательных областей:

- физическое развитие,
- социально- коммуникативное развитие,
- познавательное развитие,
- речевое развитие,
- художественно-эстетическое развитие.

В каждой образовательной области сформулированы задачи, содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух месяцев до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Определение задач и содержания образования базируется на следующих принципах:

принцип учёта ведущей деятельности: Программа реализуется в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с

акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода—от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: Программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

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

принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: Программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

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

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

| Образовательная область | Основные задачи работы с детьми |
|------------------------------------|---|
| Социально-коммуникативное развитие | <p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнёрских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p><i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p> |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Познавательное развитие | Расширение представлений о своём организме, его возможностях, формирование целостной картины мира. |
| Художественно-эстетическое развитие | Музыка: развитие музыкально-ритмических навыков, основных движений и физических качеств; использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. |
| Речевое развитие | Чтение художественной литературы: использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме. Развитие речи: Расширение словарного запаса, введение новых понятий. |

Физическое развитие.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально- ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

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

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

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

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

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

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

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.)

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

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

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

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и

ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с

остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

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

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

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

2) педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

3) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища,

бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

б) *Активный отдых.*

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

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

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

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

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей

разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

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

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

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и

замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

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

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и др. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме, как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад

в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

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

4) Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену).

5) **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

6) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как

оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

7) *Активный отдых.*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

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

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

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

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

- воспитание осознанного отношения к жизни, как основоположной ценности и здоровью, как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
 - воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
 - приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы образования определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Программа построена на реализации технологии деятельностного метода «Ситуация». Суть данной технологии заключается в организации развивающих ситуаций, в которых дети сталкиваются с затруднениями, фиксируют то, что у них пока не получается, выявляют причины затруднений, выходят на формулировку задач (детских целей), а затем в активной деятельности делают свои первые «открытия». Содержание образования проектируется как путь в общечеловеческую культуру. При этом педагог становится организатором, помощником, консультантом детей и выполняет свою профессиональную миссию — быть проводником в мир общечеловеческой культуры. Такие ситуации могут отличаться по форме организации (например, это могут быть сюжетно-ролевые и дидактические игры, прогулки, экскурсии, занятия, праздники и др.), а также по локализации во времени. Несмотря на все отличия, они имеют сходную структуру и включают следующие этапы, или «шаги»:

1. Введение в ситуацию. Создаются условия для возникновения у детей внутренней потребности (мотивации) включения в совместную деятельность. Дети фиксируют свою «детскую» цель.
2. Актуализация детского опыта (знаний, умений, способов). Инструктор по физической культуре организует деятельность, в которой целенаправленно актуализируются знания, умения и способности детей, необходимые им для нового «открытия».
3. Затруднение в ситуации (проблематизация содержания). В контексте выбранного сюжета моделируется ситуация, в которой дети сталкиваются с затруднением в деятельности. Педагог помогает детям приобрести опыт фиксации затруднения и выявления его причины с помощью системы вопросов («Смогли?» — «Почему мы не смогли?»).
4. «Открытие» нового знания (способа действий). Используя различные приемы и методы (подводящий диалог, побуждающий диалог), педагог организует построение нового знания и способа действий, которое фиксируется детьми в речи и, возможно, в знаках.
5. Включение нового знания (способа действия) в систему знаний (способов интеллектуальной и практической деятельности). Педагог организует различные виды деятельности, в которых новое знание или способ действий используется в новых условиях.
6. Осмысление. Данный этап является необходимым элементом любой деятельности, так как позволяет приобрести опыт выполнения таких важных универсальных действий, как фиксирование достижения цели и определение условий, которые позволили добиться этой цели.

Для достижения задач **воспитания** в ходе реализации Программы образования используются следующие **методы**:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, воспитывающие ситуации, игровые методы);

- осознание детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

При организации **обучения** традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополняются методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

- информационно-рецептивный метод – предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы воспитателя или детей, чтение);
- репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);
- метод проблемного изложения- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;
- эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части – проблемы, в решении, которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);
- исследовательский метод – составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

При реализации Программы образования педагог может использовать различные **средства**, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

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

Для развития **двигательной деятельности** применяются следующие **средства**: оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазания, прыжков, занятий с мячом.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы образования важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Выбор форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Формы и методы проведения занятий в области Физического развития предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, развитие координации движений, пространственной ориентации) и укрепление физического и психического здоровья детей.

В Программе выделены **основные формы организации двигательной деятельности**, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, вариативный характер)

2. тренировочная (повторение и закрепление определённого материала)
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты)
4. сюжетно-игровая (по развитию речи, ознакомлением с окружающим миром и пр.)
5. по интересам, на выбор детей (мячи, кольцебросы, полоса препятствий, скакалки и пр.)

Способы организации образовательной области «Физическая культура»:

Фронтальный способ. Все дети выполняют одно и тоже упражнение. Применяется при обучении бегу, ходьбе, в ОРУ, в различных заданиях с мячом.

Поточный метод. Дети друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие, ходьба по шнуру, прыжки с продвижением вперёд). Этот способ помогает педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на подгруппы. Каждая подгруппа получает определённое задание и выполняет его.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребёнка (наиболее подготовленного) даётся показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения.

На возможные ошибки и неточности.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

В ДОО создана система форм организации разнообразной деятельности дошкольников. Среди них выделяются простые, составные и комплексные формы (беседы, дидактические игры, игры-путешествия, целевые прогулки, детско-родительские проекты, тематические дни и недели). Игра занимает центральное место в жизни ребёнка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребёнка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени включает:

- утреннюю гимнастику; физкультурные занятия;
- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);

- беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми;
- практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно гигиенических навыков и культуры здоровья и др.)
- наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых;
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- продуктивную деятельность детей по интересам детей
- оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность.

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий. Введение термина «занятие» не означает регламентацию процесса. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает: подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей; свободное общение педагога с детьми, индивидуальную работу; проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников; игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие); оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия.

Во вторую половину дня организуются физкультурный досуг- вид деятельности, целенаправленно организуемый инструктором по физкультуре для игры, развлечения отдыха и дополнительные занятия.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление у ребёнка возможности заниматься, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия как уверенность в себе, чувство защищённости, комфорта.

1) Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия: уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию.;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Для поддержки детской инициативы педагогу рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

1) Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

2) У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить

предположения, испытывают радость открытия и познания.

Любая деятельность ребёнка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например свободные игры; игры - импровизации; самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями обучающихся.

Главными целями взаимодействия инструктора по физическому воспитанию ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

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

1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;

2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач.

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых или индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность используются специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы сопровождаются подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком (с учётом возрастных особенностей). Кроме того, активно используется воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

2.7. Рабочая программа воспитания

Целевой раздел.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становлении осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью, как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Общая цель воспитания - личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагают: формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально-приемлемых нормах и правил поведения; формирование целостного отношения к окружающему миру, другим людям, самому себе; становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания: содействие развитию личности, формирование представлений о добре и зле, должном и недопустимом; способствовать становлению нравственности, основанных на духовных отечественных традициях, внутренней установки личности; создавать условия для развития и

раскрытия личностного потенциала ребёнка.

Целевые ориентиры воспитания в направлении «Физическое и оздоровительное воспитание».

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью, как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Цель физического и оздоровительного воспитания – формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы: дети понимают ценность жизни, владеют основными способами укрепления здоровья (занятия физкультурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение, укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих; проявляют интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремятся к личной и командной победе; имеют представления о некоторых видах спорта и активного отдыха).

Содержательный раздел.

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

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Основными характеристиками воспитывающей среды являются:

- условия для формирования эмоционально-ценностного отношения ребенка к окружающему миру, другим людям, себе;
- условия для обретения ребенком первичного опыта деятельности и поступка в соответствии с традиционными ценностями российского общества;
- условия для становления самостоятельности, инициативности и творческого взаимодействия в разных детско-взрослых и детско-детских общностях, включая разновозрастное детское сообщество.

Работа с родителями (законными представителями) строится на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения дошкольного образовательного учреждения.

Виды и формы деятельности по организации сотрудничества педагогов и родителей (законных представителей), используемые в учреждении в процессе воспитательной работы:

- родительское собрание;
- педагогические лектории;
- родительские конференции;
- круглые столы;
- родительские клубы, клубы выходного дня;
- мастер-классы и иные формы взаимодействия.

учтены в календарном учебном графике и календарном плане воспитательной работы.

Совместная деятельность в образовательных ситуациях

Совместная деятельность в образовательных ситуациях является ведущей формой организации совместной деятельности взрослого и ребенка по освоению Программы, в рамках которой решаются конкретные задачи воспитания.

Воспитание в образовательной деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка. Основные формы организации совместной деятельности, представленные в Программе, обеспечивают её воспитательный потенциал.

К основным видам организации совместной деятельности в образовательных ситуациях:

- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- организация выставок на спортивную тематику;
- экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное),
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

Организация предметно-пространственной среды

Реализация воспитательного потенциала развивающей предметно-пространственной среды предусматривает совместную деятельность педагогов, обучающихся, других участников образовательных отношений по ее созданию, поддержанию, использованию в воспитательном процессе:

- знаки и символы государства, региона, населенного пункта и образовательного учреждения;
- компоненты среды, отражающие региональные, этнографические и другие особенности социокультурных условий, в которых находится образовательное учреждение;
- компоненты среды, отражающие экологичность, природосообразность и безопасность;
- компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности;
- компоненты среды, отражающие ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей;
- компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывающие красоту знаний, необходимость научного познания, формирующие научную картину мира;
- компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможность посильного труда, а также отражающие ценности труда в жизни человека и государства;
- компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа.

Всё пространство образовательной среды гармонично и эстетически привлекательно.

При выборе материалов и игрушек участники образовательных отношений ориентируются на продукцию отечественных и территориальных производителей. Игрушки, материалы и оборудование должны соответствовать возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста и иметь документы, подтверждающие соответствие требованиям безопасности.

Социальное партнерство

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает:

- участие представителей организаций-партнеров в проведении отдельных мероприятий (дни открытых дверей, государственные и региональные, праздники, торжественные мероприятия и тому подобное);
- участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования;
- проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности;
- реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами.

План воспитательной работы на 2024-25 учебный год «Физкультурно-оздоровительные мероприятия».

| Название мероприятия | Группа | Время проведения | Ответственные |
|--|---|------------------|---------------------------------------|
| Соревнования по бегу «Антошкины старты», посвящённые всероссийскому Дню бега «Кросс нации». | Старшие и подготовительные группы | Сентябрь | Инструктор по фк |
| Физ. досуг «Шагай к здоровью», посвящённый Всероссийскому дню ходьбы. | Средние, старшие и подготовительные группы | Сентябрь | Инструктор Фк Воспитатели групп |
| Физкультурный досуг ко Дню отца «Мой спортивный папа» Физ. досуг, посвящённый Всероссийскому дню гимнастики. Встреча с тренером ДЮСШ | Старшие группы Подготовительные группы Старшие и подготовительные | Октябрь | Инструктор по фк Воспитатели групп |
| Физ. досуг ко Дню народного единства «Народные игры и забавы» | Подготовительные группы | Ноябрь | Инструктор по фк Воспитатели групп |
| Физкультурный досуг «Друзья животных» | Средние группы | Декабрь | Инструктор фк |

| | | | |
|--|---|---------|------------------------------|
| Физ. досуг «Баскетбольные эстафеты», посвящённый Всемирному дню баскетбола. | Подготовительные группы | | |
| Спортивный праздник «Зимние Олимпийские игры», посвящённый Дню зимних видов спорта в России. | Подготовительные группы | Январь | Инструктор фк |
| Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества «Вперёд, мальчишки». | Старшие группы | Февраль | Инструктор фк |
| Спортивный праздник к 8 марта «Спортивные девочки». | Старшие группы | Март | Инструктор фк |
| День здоровья «Мы за здоровый образ жизни». | Подготовительные группы | Апрель | Инструктор фк |
| Спортивный турнир. «Командная перестрелка», посвящённый Дню победы | Подготовительные и старшие группы | Май | Инструктор фк |
| Физкультурно-экологический досуг «Друзья леса» Физ. досуг «Весёлый мяч», посвящённый всемирному дню футбола | Средние группы Подготовительные группы | Май | Инструктор фк Воспитатели |

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Формы сотрудничества с семьей

| | |
|----------------------------|----------------------|
| Направления взаимодействия | Формы взаимодействия |
|----------------------------|----------------------|

| | |
|---|--|
| Изучение семьи | <ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с семьей. - Беседы (администрация, педагоги, специалисты) - Наблюдения за процессом общения членов семьи с ребенком - Анкетирование |
| Информирование родителей | <ul style="list-style-type: none"> - Дни открытых дверей. - Личные беседы. - Индивидуальные и групповые консультации. - Общение по телефону - Индивидуальные записки - Родительские собрания - Сайт, электронная почта - Оформление наглядной информации: <ul style="list-style-type: none"> - Стенды - Объявления - Выставки детских работ - Фотогазеты - Памятки. - Приглашение родителей на детские концерты и праздники |
| Совместная деятельность детского сада и семьи | <ul style="list-style-type: none"> - Выставки совместного семейного творчества - Семейные фото коллажи - Праздники, досуги с активным вовлечением родителей. - Конкурсы - Мастер классы |
| Консультирование родителей педагогами и специалистами Образовательного учреждения | <ul style="list-style-type: none"> - Различная тематика Индивидуально Семейное Очное Дистанционное |
| Просвещение родителей | <ul style="list-style-type: none"> - По запросу родителей - По выявленной проблеме - Направленность: педагогическая, психологическая, медицинская, семейно-образовательное право - Приглашение специалистов - Сайт |

| | |
|--------------------|--|
| Обучение родителей | -Творческие задания -Тренинги -Семинары -Подготовка и организация музейных экспозиций в Образовательном учреждении, их активное использование |
|--------------------|--|

Содержательный раздел части, формируемой участниками образовательных отношений

2.8. Содержание работы в соответствии с контингентом обучающихся, их индивидуальными и возрастными особенностями в соответствии с частью образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Образовательное учреждение реализует Программу в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию. Педагоги используют парциальные вариативные программы, которые интегрируются в содержание обязательной части Программы, их освоение воспитанниками осуществляется в процессе занятий, в совместной деятельности и в режимных моментах.

Содержание образовательной деятельности в части, формируемой участниками образовательных отношений, строится с учетом:

- образовательных потребностей, интересов и интересов детей, членов их семей и педагогов;
- специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- сложившихся традиций ГБДОУ.

Время, отведённое на освоение части, формируемой участниками образовательных отношений составляет не более 40 % от необходимого для реализации общего объёма Программы

| Программы «Путешествие в Олимпию» автор С. О. Филиппова Т.В. Волосникова Содержательный раздел | | |
|---|--|---|
| формы | Темы | Содержание |
| Занятия в зале | На занятиях в доступной и интересной форме | излагаются основные положения темы, дополняется рассказ |

| | | |
|---|--|--|
| Повторение основных, теоретических положений, рассмотренных на занятии в группе | демонстрацией картинок и фотографий: | |
| | -спорт и спортсмены; | Что такое спорт. Кто занимается спортом. Кто может стать спортсменом. Виды Спорта. Спортивные соревнования. Олимпийские игры. |
| | -Боги и люди Олимпи; | Мифы Древней Греции. Боги Олимпа, Герои Олимпии. Идея гармонии души и тела. Физическое воспитание в Афинах и Спарте. |
| | -олимпийские игры древности; | Основание Олимпийских игр. Программа Олимпийских игр. Участники Олимпийских игр. Награждение победителей. Знаменитые чемпионы. |
| Закрепление знаний в двигательной деятельности. | -возрождение Олимпийских игр; | Программа Олимпийских игр и ее изменения. Участие спортсменов России в Олимпийских играх. |
| | -символика Олимпийских игр; | Эмблема и флаг олимпийского движения. Девиз олимпийского движения. Традиционные ритуалы Олимпийских игр: зажжение олимпийского огня, национальный гимн в честь победителя |
| | -летние и Зимние Олимпийские игры; | Первые зимние Олимпийские игры. Программа зимних Олимпийских игр. |
| Музыкальные занятия по олимпийской тематике. | -знаменитые Олимпийские игры современности Разучивание песен о спорте, включение их на спортивном празднике | Знаменитые олимпийцы зарубежных стран. Знаменитые олимпийца нашей страны. |
| Тематические физкультурные досуги | | |
| Олимпийская неделя | | |
| Праздник «Малые Олимпийские | | |

Программа «Путешествие в Олимпию»

Тематический план для групп дошкольного возраста 2024 -2025 уч. год.

Старшая группа (географический подход «Спорт на всех континентах»)

Сентябрь – Спорт и спортсмены. Представление детей, что такое спорт. Кто такие спортсмены, команда, тренер, тренировка. Виды стадионов. Старт и финиш. Спортивный инвентарь. Виды спорта.

Октябрь – Олимпиада: традиции и современность. Мы - олимпийцы. Уточнять и расширять знания детей об олимпиаде, символах и традициях. Познакомит с программой олимпийских игр. (10 видов спорта).

Ноябрь – Спортивные традиции Африки. Познакомить детей с особенностями географического положения, условиями жизни в данных климатической зоне, народами, населяющими территорию Африки, их традициями, ритуалами, праздниками. Рассказать, что послужило толчком к возникновению и развитию спорта (лёгкоатлетические виды спорта).

Декабрь – Спортивные традиции Северной Америки. Как назывались коренные жители, откуда пришёл хоккей, баскетбол, волейбол, бейсбол.

Январь – Спортивные традиции Южной Америки. Какие виды спорта пришли из Южной Америки.

Февраль – Спортивные традиции Европы. Какие виды спорта зародились в тундре (лыжный и санный).

Март – Спортивные традиции Азии. Виды спорта (слалом, прыжки с трамплина, бобслей, альпинизм). Индия –единоборства, Япония – боевые искусства (самбо, каратэ, сумо).

Апрель – Всемирный день здоровья. Уточнять и расширять знания детей о здоровье и ЗОЖ. Расширять представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Май – Спортивные традиции Австралии. Какие виды спорта зародились в Австралии (регби), низкий старт в беге на короткие дистанции, стрельба из лука.

Июнь – Международный олимпийский день. Закреплять знания детей о символах и традициях олимпиады. Проведение малых Олимпийских игр.

Подготовительная группа

Сентябрь – Спорт и спортсмены. Уточнить и расширить представления детей, что такое спорт. Кто такие спортсмены, команда, тренер, тренировка, судья. Виды стадионов (малые спортивные арены, площадки, ринг, корт, игровые площадки). Старт, финиш. Виды спорта (хоккей, футбол, плавание, баскетбол, волейбол, художественная гимнастика, водное поло, гандбол, бокс, борьба, спортивная гимнастика, синхронное плавание). Спортивный инвентарь к видам спорта. Спортивные достижения.

Октябрь – Боги и люди Олимпа. Рассказать о богах Олимпа (Зевс, Апполон, Артемида, Афина, Гермес, Прометей. 12 подвигов Геракла. Кто такие боги.

Ноябрь – Олимпийские игры древности. Познакомить с традициями игр древности (священное перемирие, дары богам, награждение). Первые Олимпийские игры (длительность, программа, участники). Воспитание в Афинах и Спарте.

Декабрь – Возрождение Олимпийских игр. Уточнить представления детей, где проходили первые олимпийские игры, кто такие олимпийцы. Рассказать о Пьере де Кубертене, МОК. Первые зимние Олимпийские игры (1924 г.)

Январь – Символика Олимпийских игр. Закреплять знания детей о символах (девиз, олимпийский флаг) и традициях олимпиады (зажжение олимпийского огня, факельная эстафета, олимпийская клятва, национальный гимн в честь победителя). Проведение малых зимних олимпийских игр.

Февраль – Зимние олимпийские игры. Уточнить и расширить знания детей о первых зимних Олимпийских играх (1952 г.) Программа зимних олимпийских игр. Продолжить знакомить с зимними видами спорта (слалом, биатлон, кёрлинг, фигурное катание, фристайл и др.) Спортивный инвентарь, место тренировок олимпийцев. Сочи-2014 г.

Март – Знаменитые Олимпийцы современности. Познакомить со знаменитыми олимпийцами, рекордами, наградами. Олимпийские чемпионы Санкт-Петербурга. Спортивные игры, входящие в олимпийскую программу.

Апрель – Всемирный день здоровья. Систематизировать знания детей о ЗОЖ. Расширять представления о значении двигательной активности в жизни человека. Как занятия физкультурой помогают быть здоровым. Знакомить детей с особенностями строения и функциями организма.

Май – Летние олимпийские игры. Уточнить и расширить знания детей о летних олимпийских играх. Программа летних олимпийских игр. Московская олимпиада 1980. Талисман олимпийских игр.

Июнь – Международный олимпийский день. Закреплять знания детей о символах и традициях олимпиады. Проведение малых Олимпийских игр.

2.9. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

| Способы | Вариативные формы детской активности | Методы | Средства |
|--|--|--|--|
| Организованная образовательная деятельность (фронтальная), занятия | Обогащение игры в центрах активности Образовательное событие | Включение семьи в образовательный процесс Игровые практикумы Создание мотивации к обучению Интегративная деятельность | Создание условий для самовыражения средствами искусства Развивающее общение |
| Организованная образовательная деятельность (индивидуальная, подгрупповая) | Коррекционно-развивающие занятия с педагогом-психологом и учителем-логопедом | <u>Наглядные:</u> - наглядно- зрительные (показ); - наглядно-слуховые (неречевые, речевые) <u>Вербальные:</u> - объяснения; - пояснения; - уточнение; - вопросы детям; - беседа; | Взаимосвязь действий педагога и ребенка, культурная речевая среда вокруг ребенка |

| | | | |
|--|-----------------|--|-------------|
| | | - образный рассказ; - словесная инструкция <u>Практические</u> упражнения (артикуляционные) | |
| Самостоятельная Образовательная деятельность | Свободная игра. | Создание ситуации успеха | РППС группы |

2.10. Методы поддержки детской инициативы

| Методы, связанные с обогащением детей знаниями впечатлениями, представлениями | Методы стимулирования и мотивации | Методы вызывающие эмоциональную активность |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - словесные: чтение, рассказы, беседа, беседа-рассказ, составление рассказов с детьми, индивидуальные беседы. - наглядные: наблюдения, экскурсии, рассматривание иллюстраций, картинок, репродукций, кино, видеоматериалов - практические: игры, упражнения, этюды, игры -драматизация, инсценировки, хоровые игры, опыты, эксперименты, сравнение, обобщение, систематизация, классификация - встречи с интересными людьми | <ul style="list-style-type: none"> - предложения - напоминания - совет - поощрение - убеждение - приучение - упражнение - вопросы - подбор игрового материала - беседа-разговор по поводу замысла игры - моделирование - скрытая инструкция (письмо, книга) - самостоятельный поиск - создание проблемных ситуаций - создание воображаемых ситуаций - конструирование - телефонные разговоры - создание ситуации новизны, успеха | <ul style="list-style-type: none"> - сочетание разнообразных средств - погружение в роль - сюрпризные моменты - игры -драматизации - юмор, шутки, - воображаемая ситуация - игра -фантазирование |

| | | |
|---|---|--|
| Методы, способствующие, преодолению эгоцентризма у детей | Методы, обогащающие детей конструированию, обыгрыванию построек | Методы активизации педагогов |
| <ul style="list-style-type: none"> - Противопоставление ролей - сравнение ребенком своих ролей и роли партнера с положительными и отрицательными эталонами - роль другого проигрывается несколькими детьми по очереди - подбор ребенком ролей для других участников игры - столкновение интересов и намерений различных персонажей игры (игры – драматизации) | <ul style="list-style-type: none"> - схемы - таблицы - рисунки - модели <li style="padding-left: 40px;">подбор материала | <ul style="list-style-type: none"> - имитация конкретной ситуации-иллюстрации, ситуации-упражнения, ситуации – оценки, ситуации-проблемы - обсуждения двух противоположных точек зрения - обучение практическим умениям - разгадывание педагогических кроссвордов - анализ высказываний детей, их поведения, творчества - деловая игра - метод разыгрывания ролей - мастер-класс - тренинг - педагогический ринг - КВН - конкурс, самоанализ |

2.11. Особенности организации образовательной деятельности

При организации образовательного процесса учитывается принцип интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

Формы организации образовательной деятельности

| | | | | |
|---|--|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| Организованная образовательная деятельность | | | | |
| Прямое руководство со стороны педагога | | | | Недирективная помощь |
| Организованная образовательная деятельность (занятия) | Совместная образовательная деятельность педагога с | Индивидуальная работа с детьми | Взаимодействие с семьей | Самостоятельная деятельность с детьми |

| | | | | |
|--|---------------------------------|--|--|--|
| | детьми в ходе режимных моментов | | | |
|--|---------------------------------|--|--|--|

Формы организации детских видов деятельности

| Вид деятельности | Формы работы |
|---------------------------|--|
| Двигательная деятельность | <p>Утренняя зарядка</p> <p>подвижные игры с правилами, хороводные и подвижные игры, игровые упражнения, двигательные паузы, игры на прогулке.</p> <p>досуги и праздники, физкультурные минутки, занятия в спортивном зале, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика после сна,</p> <p>дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика.</p> |

2.13. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Перспективный план работы с родителями на 2024-25 учебный год.

| Месяц | Название мероприятия | Цель проведения мероприятия | Участники |
|----------|--|--|--|
| Сентябрь | Результаты диагностики физического состояния детей Индивидуальные консультации. | Представление сведений о физическом здоровье ребенка в ДОУ. Ознакомление родителей с физкультурно-оздоровительной работой в ДОУ. | Инструктор ф.в. Все группы. |
| Октябрь | Оформление информационно-наглядного материала для родителей (памятки, рекомендации о выработке правильной осанки) Совместный досуг детей и родителей ко дню отца. | Пропаганда здорового образа жизни. Привлечение родителей к участию в образовательном процессе. | Инструктор ф.в. Все группы. |
| Ноябрь | День открытых дверей (показ занятий, консультации). | Демонстрация особенностей обучения детей на определенном возрастном этапе. Ознакомление с | Инструктор ф.в. Группы по расписанию. |

| | | | |
|---------|--|---|--|
| | | созданными в ДОУ условиями для физического развития. | |
| Декабрь | Оформление практических советов по организации двигательной активности детей дома и на прогулке. | Оказание помощи родителям по вопросам закаливания и утренней гимнастики дома. | Инструктор ф.в. |
| Январь | Подбор материала для родительского уголка по вопросу развития двигательных качеств и укрепления здоровья детей. | Помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка. | Инструктор ф.в. Все группы. |
| Февраль | Совместный праздник детей и родителей ко дню защитника отечества. Рекомендации «Какой вид спорта выбрать». | Привлечение родителей к участию в образовательном процессе. | Инструктор ф.в. Старшие группы. |
| Март | Совместный праздник детей и родителей к празднику 8 марта. Фотоконкурс «Самая спортивная семья». | Осуществление преемственности в физическом воспитании детей между ДОУ и семьей. | Инструктор ф.в. Старшие группы. |
| Апрель | День открытых дверей (показ физкультурных занятий и досугов, консультации). | Анализ изменений в физическом развитии детей за год. | Инструктор ф.в. Группы по расписанию. |
| Май | Посещение родительских собраний. Оформление рекомендаций по организации двигательной активности ребенка летом. Профилактика детского травматизма в летний период. | Предоставление сведений о результатах двигательной деятельности детей. Оказание помощи родителям в организации летнего отдыха детей. | Инструктор ф.в. По графику ДОУ. |
| | Индивидуальные консультации (во время консультативных часов). | Формирование педагогической культуры родителей. | Инструктор ф.в. |

3.Организационный раздел

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1.Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

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

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

Обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в Образовательном учреждении, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования, формирование умения учиться);

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

создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и пр.;

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

индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизации работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов;

совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества; психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

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

формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной

программы в Образовательном учреждении, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

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

использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использовании материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

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

РППС организована как единое пространство, все компоненты которого согласованы между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС учтены:

- этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности- содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников

сетевого взаимодействия и пр.).

РППС соответствует:

Требованиям ФГОС ДО;

Программе;

материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в Образовательном учреждении; возрастным особенностям

детей;

воспитывающему характеру образования детей; требованиям безопасности и надёжности.

Целостность образовательного процесса и включает всё необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей (согласно ФГОС ДО.)

В соответствии с ФГОС ДО, РППС:

- 1) содержательно-насыщенная;
- 2) трансформируемая;
- 3) полифункциональная;
- 4) вариативная;
- 5) доступная;
- 6) безопасная.

Для успешной реализации образовательных задач пространство в спортивном зале **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации, темы образовательной деятельности, целей, задач и планируемых результатов. Например, при определённой расстановке оборудования в одном случае зал превращается в экологическую тропу, в другом – в деревню или космодром. Скамейки и напольные брёвна с успехом превращаются в мостики через ручей и поваленные деревья; мягкие модули - в домики или ракеты, а чудо-лесенки - в грядки и т.д. Игровую ситуацию помогают создать плакаты и картинки по лексическим темам и музыкальное сопровождение. На спортивной площадке используется выносное оборудование: скакалки, шнуры, мячи и пр. С целью **полифункциональности** использования пространства, помещение спортивного зала условно разделено на три зоны: первая - для использования интерактивной доски и релаксации; вторая – для выполнения упражнений на месте; третья - для перемещений связанных с ходьбой, бегом, ведением и метанием мяча, прыжками в высоту и длину с разбега. Принцип трансформируемости среды связан с её полифункциональностью, возможностью изменений, позволяющих вынести на первый план ту или иную функцию пространства в зависимости от образовательной ситуации. Этот принцип даёт возможность изменить игровую среду, трансформировать её, сделав насыщенной, мобильной, развивающей. Спортивный инвентарь в зале **полифункционален**, пригоден для использования в разных видах активности. Например, скакалки используются как ограничители площадки, как «домики» для игры «Бездомный заяц», могут быть «хвостиками» в игре «Кони и кучер»; клюшки могут стать «лошадками»; обручи – «рулями» или «островками» и пр. Это касается любого оборудования спортивного зала. В спортивном зале регулярно меняется состав атрибутов для спортивных игр и упражнений. В процессе организованной образовательной деятельности появляются предметы, стимулирующие двигательную, познавательную, игровую активность детей. За счёт смены переносного оборудования, внесения новых пособий создаётся эффект новизны. Таким образом, развивающая среда спортивного зала является **вариативной**.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы образования;

- 2) Выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, СанПиН 1.2.3685-21
- 3) Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

| Задачи | Игрушки | Игровое оборудование | Дидактические материалы | Виды деятельности |
|--|--|--|--|--|
| Физическое развитие. Развитие физических качеств - координации, гибкости и др. | Кольцеброс, клюшки, мячи резиновые, мячик- раскидай, ленты, набор «Кузнечик», скакалки, обручи, погремушки, гантели, кольца, малые обручи, гимнастические палки. | Чудо-лесенки, гимнастическое бревно, степ-платформы. | Дидактическая игра «Рыболов», дидактическая игра «Собери клумбу», «Подбери бабочку к цветку», пиктограммы «Рисунки скакалкой». | Игры Дошкольный возраст: двигательная активность, коммуникативная деятельность, игра с правилами и другие виды игр. |
| Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. | Набор для игры, мячи баскетбольные ворота, клюшки, шайбы, ленты для гимнастики, скакалки, набор теннисный, лыжи, боксерские перчатки, набор для бадминтона, обручи. | Картотека видов спорта, иллюстративный материал. | Настольно-печатные игры. Демонстрационный материал «Спорт и спортсмены», макеты типа «Стадион» | Игра Дошкольный возраст: двигательная активность, коммуникативная деятельность, игра с правилами и другие виды игр. |
| Овладение подвижными играми с правилами | Полифункциональное пособие «Парашют», кегли, кольцеброс, набор шаров для сухого бассейна, обручи, мячи-мякиши, мячи резиновые, мячи су джок, скакалки, шнуры, водные пистолеты, верёвки, платочки, ленточки, султанчики. | Гимнастические скамейки | Примечание: для решения данной задачи не предусмотрено использование дидактического материала. | Игра Дошкольный возраст: двигательная активность, коммуникативная деятельность. |

Перспективный план работы по созданию развивающей предметно-пространственной среды на 2023-2024 учебный год.

| Месяц | Название | Цель |
|----------|---|--|
| Сентябрь | Оформление игровой зоны на асфальте для занятий на улице. Использование измерительных приборов в диагностике (секундомер, рулетка). | Обеспечение самостоятельной и индивидуальной деятельности детей. Определение уровня физического развития детей. |
| Октябрь | Оформление зоны для прыжков, метания, подвижных игр в физкультурном зале (нанесение разноцветных разметок). | Ознакомление воспитанников с правилами поведения в физ. зале. Активизация двигательной деятельности детей. |
| Ноябрь | Использование в утренней гимнастике «дорожки здоровья», а также игр и упражнений с использованием массажных мячей су-джок, палок, мешочков с песком. Изготовление дидактических пособий, сюжетное оформление снарядов и инвентаря. | Предупреждение плоскостопия, укрепление мышц и связок стопы, развитие мелкой моторики. Расширять представление детей о предметах и явлениях окружающей действительности, развивать воображение. |
| Декабрь | Использование на физкультурном занятии оборудования нового поколения промышленного производства. | Формировать навыки лазания и равновесия. Обогащать психомоторный и сенсорный опыт ребенка. |
| Январь | Создание музея «Виды спорта» (выставка спортивных атрибутов, портреты олимпийских чемпионов). | Активизация познавательной деятельности. Развитие интересов к разным видам спорта. |
| | Использование природного материала в подвижных играх и ОРУ, а также пособий из | Повышать интерес к физкультурным занятиям. |

| | | |
|---------|--|--|
| Февраль | бросового материала. | |
| Март | Оформление дорожки здоровья для утренней гимнастики. Использование инновационного инвентаря: «Кузнечик», массажные коврики и пр. | Активизировать двигательную и познавательную деятельность, повышать эмоциональный тонус. |
| Апрель | Пополнение фонотеки по различным музыкальным темам. | Приобщать к музыке. |
| Май | Оформление разметок для организации игровой деятельности детей на асфальте. | Обеспечивать самостоятельность и индивидуальную деятельность детей. |

3.6. Учебно-методическое сопровождение рабочей программы.

Перечень литературных источников

Федеральная образовательная программа дошкольного образования

[Электронный ресурс] <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044>

| | |
|--|--|
| Образовательно-методический комплекс | |
| Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. М.: Мозаика-синтез, 2020 | |
| Е.Н.Вавилова. Развитие основных движений у детей 3 -7 лет- М.,2007 | |
| М.Д. Маханева Воспитание здорового ребенка М., 2000 | |
| Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду М.: Просвещение , 1986 | |
| АВ. Канеман, Д. В. Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста М.1985 | |
| ЭЯ.Степаненкова Теория и методика физического воспитания и развития ребенка М.-2001 | |
| Теория и методика физической культуры дошкольников Учебное пособие /Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н. Пономаревой, - СПб Детство-пресс | |
| Н. Л. Петренкина Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста СПб, 2007 | |
| Т.Г. Каропова. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград.: Учитель, 2015. | |
| О.М. Литвинова. Система физического воспитания в ДОУ.- Волгоград.: Учитель, 2007. | |
| Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду М.: Мозаика-синтез, 2018 | |
| Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду М.: Мозаика-синтез, 2018 | |
| С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова. Олимпийское образование дошкольников СПб.: Детство-пресс, 2007 | |

| |
|--|
| М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.С. Верба Ориентиры развития ребёнка 6-7 лет 2023 |
| М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.С. Верба Ориентиры развития ребёнка 4-5 лет 2023 |
| Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Издательство |

| | | |
|---------------|--|--|
| № № п/п | Образовательная область по ФГОС ДО | Группа/Возраст |
| 1. | Физическое развитие | 3-7 лет |
| | Общеобразовательные программы | |
| | Основные | Дополнительные |
| | Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, издание шестое дополненное и переработанное в 2020 году. | Олимпийское образование дошкольников (Программа «Путешествие в Олимпию») Издательство: Детство-Пресс, 2008 |

Перспективное планирование физкультурных занятий

Первая младшая группа

Сентябрь

| Недели | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Построение врассыпную | Ходьба стайкой за воспитателем | | Без предмета | | Подводящее упражнение «пружинка» | Прокатывание мячей одной рукой | Ползание на четвереньках по прямой (3-4 м) | «Догонялки» с персонажами |
| 3 | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную по залу | Бег подгруппами в прямом направлении | С погремушкой | Ходьба между предметами | Прыжки на двух на месте | Катание мяча двумя руками | Ползание на четвереньках по прямой (3-4 м) | «Возьми флажок» |

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------------------|--|---------------------------|--|----------|
| 4 | Построение враспынную | Ходьба враспынную по залу | Бег подгруппами в прямом направлении | С погремушкой | Ходьба между предметами | | Катание мяча двумя руками | Ползание на четвереньках по прямой (3-4 м) | «Пузырь» |
|---|-----------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------------------|--|---------------------------|--|----------|

Октябрь

| Недели | Перестроение и ходьба | Ходьба | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|---|------------|-----------------------------------|---|---|-----------------------------|---------------------------|
| 1 | Построение в колонну по одному; ходьба в колонне (по зрительному ориентиру) | Ходьба в колонне друг за другом по зрительному ориентиру | Бег в колонне друг за другом по зрительному ориентиру | С кубиками | Ходьба по дорожке (ш-20 см, д-2м) | Прыжки на двух на месте с поворотом вокруг себя | | «Доползи до погремушки» | «Солнышко и дождик» |
| 2 | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне друг за другом по зрительному ориентиру | Бег в колонне друг за другом по зрительному ориентиру | С кубиками | Ходьба по дорожке (ш-20 см, д-2м) | Прыжки на двух на месте с поворотом вокруг себя | | «Доползи до погремушки» | «Догони скорее мяч» |
| 3 | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне | Бег в колонне друг за другом по зрительному ориентиру | С шишками | | | Прокатывание мяча двумя руками под дугу | Ползание за катящимся мячом | «Забрось шишку в корзину» |
| 4 | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне | Бег в колонне друг за другом по зрительному ориентиру | С шишками | Ходьба по доске | | Прокатывание мяча двумя руками под дугу | Проползание под верёвочкой | «Дети встали в кружок» |

Ноябрь

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|-----------|
| | | | | | Упр. в | | | | Подвижные |
|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|-----------|

| Недели | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | игры |
|--------|-------------------------------------|-----------------------------------|---|------------|--|--------------------------------------|--|----------------------|------------------------|
| 1 | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную | Бег врассыпную | С колечком | Ходьба по извилистой дорожке(ш-25-30 см) | Прыжки на двух с продвижением вперед | Метание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой | Ползание по скамейке | «Осенние листочки» |
| 2 | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне | Бег в колонне друг за другом с ускорением | С колечком | Ходьба по извилистой дорожке(ш-25-30 см) | Прыжки на двух с продвижением вперед | Броски мяча через шнур натянутый на уровне груди ребенка с расст. 1- 1,5 м | Ползание по скамейке | «Кошка мышек сторожит» |
| 3 | Построение в колонну друг за другом | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Бег в колонне друг за другом с ускорением | С лентами | | Прыжки вверх с касанием предмета | Броски мяча через шнур натянутый на уровне груди ребенка с расст. 1- 1,5 м | Ползание по скамейке | «Светофор и машинки» |
| 4 | Построение в колонну парами | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Бег в колонне парами | С лентами | Ходьба с перешагиванием через предметы | Прыжки вверх с касанием предмета | Прокатывание мяча друг другу | Ползание по скамейке | «Светофор и машинки» |

Декабрь

| Недели | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---------------------------|-------------------|--------------------|------------|--|--------------------------------------|---|----------------------|--------------------|
| 1 | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную | Бег врассыпную | С колечком | Ходьба по извилистой дорожке(ш-25-30 см) | Прыжки на двух с продвижением вперед | Метание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой | Ползание по скамейке | «Осенние листочки» |
| 2 | Построение в колонну друг | Ходьба в колонне | Бег в колонне друг | С колечком | Ходьба по извилистой | Прыжки на двух с | Броски мяча через шнур | Ползание по скамейке | «Кошка мышек |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|---|-----------|--|----------------------------------|--|----------------------|----------------------|
| | за другом | | за другом с ускорением | | дорожке(ш-25-30 см) | продвижением вперед | натянутый на уровне груди ребенка с расст. 1- 1,5 м | | сторожит» |
| 3 | Построение в колонну друг за другом | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Бег в колонне друг за другом с ускорением | С лентами | | Прыжки вверх с касанием предмета | Броски мяча через шнур натянутый на уровне груди ребенка с расст. 1- 1,5 м | Ползание по скамейке | «Светофор и машинки» |
| 4 | Построение в колонну парами | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Бег в колонне парами | С лентами | Ходьба с перешагиванием через предметы | Прыжки вверх с касанием предмета | Прокатывание мяча друг другу | Ползание по скамейке | «Светофор и машинки» |

Январь

| Недели | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|---------------------------------------|---------------|--|--|--------------------------|---|---------------------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с ускорением | Бег по кругу, взявшись за руки | С погремушкой | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки через две параллельные линии 10-30 см | Броски мяча вперед снизу | Подтягивание на скамейке на животе | «Карусель» |
| 3 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки на двух с продвижением вперед | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикал. к полу, не касаясь руками пола | «Ах ты, бабушка Мороз» |
| 4 | Построение в шеренгу с перестроением | Ходьба в колонне с остановкой по | Бег в колонне с остановкой | С колечком | «Не наступи в лужу» | Прыжки через линии | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный | «Мой весёлый звонкий мяч» |

| | | | | | | | | | |
|--|--------|---------|------------|--|--|--|--|--|--|
| | в круг | сигналу | по сигналу | | | | | вертик. к полу, не касаясь руками пола | |
|--|--------|---------|------------|--|--|--|--|--|--|

Февраль

| Недели | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|---------------------------------------|---------------|--|--|--------------------------|---|---------------------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с ускорением | Бег по кругу, взявшись за руки | С погремушкой | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки через две параллельные линии 10-30 см | Броски мяча вперед снизу | Подтягивание на скамейке на животе | «Карусель» |
| 3 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки на двух с продвижением вперед | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | «Ах ты, дедушка Мороз» |
| 4 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | «Не наступи в лужу» | Прыжки через линии | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | «Мой весёлый звонкий мяч» |

Март

| Недели | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--------------|--------|-----|-----|-------------------|--------|---------|---------|----------------|
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---------------------------------------|---------------|--|--|--------------------------|---|---------------------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с ускорением | Бег по кругу, взявшись за руки | С погремушкой | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки через две параллельные линии 10-30 см | Броски мяча вперед снизу | Подтягивание на скамейке на животе | «Карусель» |
| 3 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки на двух с продвижением вперед | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикал. к полу, не касаясь руками пола | «Ах ты, дедушка Мороз» |
| 4 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | «Не наступи в лужу» | Прыжки через линии | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикал. к полу, не касаясь руками пола | «Мой весёлый звонкий мяч» |

Апрель

| Недели | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|---------------------------------------|---------------|--|--|--------------------------|---|------------------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с ускорением | Бег по кругу, взявшись за руки | С погремушкой | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки через две параллельные линии 10-30 см | Броски мяча вперед снизу | Подтягивание на скамейке на животе | «Карусель» |
| 3 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки на двух с продвижением вперед | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикал. к полу, не касаясь руками пола | «Ах ты, дедушка Мороз» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---------------------------------------|------------|---------------------|--------------------|----------------------|---|---------------------------|
| 4 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | «Не наступи в лужу» | Прыжки через линии | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикал. к полу, не касаясь руками пола | «Мой весёлый звонкий мяч» |
|---|---|--|---------------------------------------|------------|---------------------|--------------------|----------------------|---|---------------------------|

Май

| Недели | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|---------------------------------------|---------------|--|--|--------------------------|---|---------------------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с ускорением | Бег по кругу, взявшись за руки | С погремушкой | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки через две параллельные линии 10-30 см | Броски мяча вперед снизу | Подтягивание на скамейке на животе | «Карусель» |
| 3 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки на двух с продвижением вперед | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикал. к полу, не касаясь руками пола | «Ах ты, дедушка Мороз» |
| 4 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | «Не наступи в лужу» | Прыжки через линии | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикал. к полу, не касаясь руками пола | «Мой весёлый звонкий мяч» |

Летний период

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|-----------|
| | | | | | Упр. в | | | | Подвижные |
|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|-----------|

| Недели | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | игры |
|--------|---|--|---------------------------------------|---------------|--|--|--------------------------|---|---------------------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с ускорением | Бег по кругу, взявшись за руки | С погремушкой | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки через две параллельные линии 10-30 см | Броски мяча вперед снизу | Подтягивание на скамейке на животе | «Карусель» |
| 3 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | Перешагивание через препятствия (в 10-15 см) | Прыжки на двух с продвижением вперед | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | «Ах ты, дедушка Мороз» |
| 4 | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | С колечком | «Не наступи в лужу» | Прыжки через линии | Броски мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | «Мой весёлый звонкий мяч» |

2 младшая группа

сентябрь

| Недели | Перестроение и ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|-------------|---------------------|--------------|------------------------------------|----------------------|--|---------|--------------------------|
| 1 | Построение врассыпную. Ходьба стайкой за воспитателем | | Бег обычный стайкой | Без предмета | Ходьба по дорожке(ш-20 см, д-2,5м) | Пружинные приседания | Катание мяча двумя руками вдаль от черты | | «Догонялки» с персонажем |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|----------------------------|---------------|---|-------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|
| 2 | Построение враспынную. Передвижение в сцеплении за руки. | Ходьба, сидя на скамейке. | Бег парами за воспитателем | Без предмета | Ходьба по извилистой дорожке(3м) | Прыжки на двух на месте | | Ползание на четвереньках по прямой (4-5 м) | «Пузырь» |
| 3 | Построение из 1 шеренги в несколько по ориентирам. Ходьба, взявшись за руки. | Образно-двигательные действия «солдатики». | Бег враспынную по залу | С погремушкой | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой | | Катание мяча двумя руками друг другу | Ползание на четвереньках по прямой (5-6 м) | «По ровненькой дорожке» |
| 4 | Построение из 1 шеренги в несколько по ориентирам; ходьба по кругу. | Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «листочки») | Бег враспынную по залу | С погремушкой | | Прыжки на двух на месте | Катание мяча двумя руками друг другу | Ползание между предметами | «Бегите ко мне» |

октябрь

| Недели | Перестроение и ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|---|------------|---|---|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1 | Построение в колонну по одному. Обычная ходьба. | Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. | Бег в колонне друг за другом по зрительному ориентиру | С кубиками | Ходьба с перешагиванием через предметы в 10-15 см | Прыжки на двух на месте с поворотом вокруг себя | Катание мяча двумя руками | | «Солнышко и дождик» |
| 2 | Построение и ходьба в колонну по одному: на носках, пятках. | Игровой самомассаж «Поезд». | Бег в колонне друг за другом обегая предметы | С кубиками | Ходьба с перешагиванием через предметы в 10-15 см | Прыжки на двух на месте с поворотом вокруг себя | Прокатывание мяча в воротца ш=60 см | | «Не сбей кеглю» |
| 3 | Построение и ходьба в колонне по | Хлопки в такт музыке. | | С лентами | Ходьба с перешагиванием через предметы | | Прокатывание мяча в воротца ш=60 | Ползание за катящимся мячом | «Скати с горки» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----------------------------|-----------|------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------|
| | одному | | | | в 10-15 см | | см | | |
| 4 | Построение и ходьба в колонне. Муз.-подвижн. игра «Найди своё место». | Хлопки в такт музыке. | Бег в чередовании с ходьбой | С лентами | | Прыжки на двух с продвижением вперед | Прокатывание мяча в воротца ш=60 см | Ползание за катящимся мячом с ускорением | «Найди игрушку» |

ноябрь

| Недели | Перестроение | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|--|-----------|--|--------------------------------------|--|----------------------------|--------------------|
| 1 | Построение в колонну по росту. Ходьба на носках | Пружинные полуприседы. | Бег в колонне с ускорением | С шишками | Ходьба с перешагиванием через предметы | Прыжки на двух с продвижением вперед | Метание мешочков в вертикальную цель пр. и лев.рукой расст.1-1,5 м | | «Осенние листочки» |
| 2 | Построение и ходьба в колонне парами. | Ритмический танец «Танец сидя». | Бег в колонне парами, взявшись за руки | С шишками | Ходьба с перешагиванием через предметы | Прыжки на двух на месте | | Ползание по скамейке 3-4 м | «Огуречик» |
| 3 | Построение в колонну. Ходьба с высоким подниманием колен. | Хореография. Свободные, плавные движения руками. | Бег в колонне, чередуя с бегом в рассыпную | С мячами | Ходьба с перешагиванием через предметы | | Метание мешочков в вертикальную цель пр. и лев.рукой расст.1-1,5 м | Ползание по скамейке 4м | «Кот и цыплята» |
| 4 | Построение в колонну. Ходьба с высоким подниманием колен | | Бег в колонне, чередуя с бегом в рассыпную | С мячами | | Прыжки вверх с касанием предмета | Метание мешочков в горизонтальную цель двумя руками снизу | Ползание по скамейке 4м | «Лови мяч» |

декабрь

| Недели | Перестроение и ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|---------------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------|---|---|------------------------|
| 1 | Построение в колонну по росту. «Великаны и гномы» | Приставные шаги в сторону. | Бег в чередовании с ходьбой | С платочком | Ходьба по гимнастической скамейке | Прыжки на двух на месте | Броски мяча от груди в горизонтальную цель двумя руками | | «Кошка мышек сторожит» |
| 2 | Ходьба на носках, в полуприседе. | Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги, хлопком. | Бег в чередовании с ходьбой | С платочком | Ходьба по гимнастическому мостику | Прыжки с поворотом вокруг себя | | Подлезание под дугу на четвереньках | «Курочка и цыплята» |
| 3 | Построение в шеренгу и равнение по линии. Ходьба по кругу, взявшись за руки. | Шаг с небольшим подскоком. | Бег в колонне по кругу | С колечком | Ходьба по гимнастической скамейке | | Броски мяча двумя руками об пол с последующей ловлей | Подлезание под дугу на четвереньках | «У медведя во бору» |
| 4 | Ходьба со сменой направления по сигналу. | Акцентированная ходьба. | Бег с остановкой по звуковому сигналу | Танцевально-ритмическая гимнастика «Машинки». | | Спрыгивание с высоты 20 см | Броски мяча двумя руками об пол с последующей ловлей | Подлезание под несколько подряд расположенных дуг | «Лохматый пес» |

январь

| Недели | Перестроение Ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---------------------|-------------|-----|-----|-------------------|--------|---------|---------|----------------|
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--------------|---------------------------|--|---|---|---------------------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Построение в круг | Имитационные упр. (снеговички) | | Без предмета | Ходьба по следочкам | Прыжки через 4 -5 линий | Ловля мяча 2мя руками | | «Ах ты, дедушка Мороз» |
| 3 | Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. | Хореография: подъёмы на носки без опоры, полуприседы. | Бег в колонне с остановкой по сигналу («снежные фигуры») | С мячом | Ходьба по ребристой доске | | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1м) | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | «Мой весёлый звонкий мяч» |
| 4 | Построение в шеренгу с перестроением в круг. Ходьба в колонне с ускорением темпа | Имитационно-образные упражнения «снежок», «сосулька», «снежинка». | Бег в колонне с остановкой по сигналу (в полуприседе) | С мячом | | Прыжки на двух с продвижением вперед расст.2-3 м | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1,5м) | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | «Нарядим елку» |

февраль

| Недели | Перестроение Ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|--------------------------------------|------------|---------------------------|---|---|-------------------|-----------------------|
| 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба «змейкой». | Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!». | Бег со сменой направления по сигналу | С мешочком | Ходьба по ребристой доске | Прыжки на двух с продвижением вперед из кружка в кружок | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расст. 1,5м) | | «Птички в гнездышках» |
| 2 | Ходьба «змейкой» | Акцентированная ходьба с махом | | С | Взойти на кубик 20 | Прыжки в длину с места | | Перелезание через | «Птички в гнездышках» |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|----------------------------------|-----------|--------------------------------------|------------------------------|---|--|---------------------------|
| | | руками вниз на сильную долю такта. | | мешочком | см и сойти с него | на расстояние не менее 40 см | | бревно боком в 40 см | |
| 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два Ходьба «змейкой» | Музыкально-ритмическая игра по ритмике под музыку марша и польки. | Непрерывный бег в течении 50 сек | С флажком | Взойти на кубик 20 см и сойти с него | | Броски мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) | Перелезание через бревно боком в 40 см | «Мой веселый звонкий мяч» |

март

| Недели | Перестроение Ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|---|--------------------------------------|-----------------|--|---|--|---|--------------------------|
| 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим | Музыкально-ритмическая игра «Эхо». | Бег по извилистой дорожке | С колечком | Ходьба с перешагиванием через кубики (20 см) | Прыжки со сменой положения ног (врозь вместе) | Броски мяча вперед вдаль двумя руками из за головы | | «Воробышки и автомобиль» |
| 2 | Ходьба приставным шагом в сторону | Игропластика («улитка», «медуза», «уж»). | Бег по кругу, взявшись за руки | С колечком | Ходьба с перешагиванием через кубики | Прыжки через линию | | Подползание между ножками стула произвольным способом | «Машинки» |
| 3 | Ходьба по дорожке с нанесенными на нее следами | Музыкально-ритмическая гимнастика «Маленький ёжик». | Бег с одного края площадки на другой | С мячом су-джок | Ходьба из обруча в обруч | | Броски большого мяча двумя руками из за головы через веревку | | «Самолеты» |
| 4 | Ходьба по дорожке с нанесенными | Креативная гимнастика «Море | Бег с одного края площадки на | С мячом су-джок | | Прыжки через 4-6 линий | Броски мяча двумя руками из за головы | Подползание между ножками стула | «Пес Барбос» |

| | | | | | | | | | |
|--|----------------|-------------|--------|--|--|--|---------------|-----------------------|--|
| | на нее следами | волнуется». | другой | | | | через веревку | произвольным способом | |
|--|----------------|-------------|--------|--|--|--|---------------|-----------------------|--|

апрель

| Недели | Перестроение ходьба | САФи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|---|---------------------------------|---------------|--------------------------------------|------------------------------|--|---------------------------------|---------------------|
| 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три Ходьба с остановкой по сигналу. | Игроритмика (различные динамики звука «громко- тихо». | Бег с ускорением | С лентами | Ходьба по наклонной доске в 30-35 см | Прыжки через предметы в 5 см | Броски среднего мяча двумя руками из за головы через веревку | | «Жуки» |
| 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три | Ритмический танец «Танец утят». | Обычный бег | С лентами | Ходьба по наклонной доске в 30-35 см | Прыжки через предметы в 5 см | | Пролезание в вертикальный обруч | «Лисичка и зайчата» |
| 3 | Ходьба приставным шагом в сторону. | Ритмический танец «3 хлопка». | Бег с высоким подниманием бедра | С малым мячом | Медленное кружение в обе стороны | | Броски мяча вверх и попытка поймать его | Пролезание в вертикальный обруч | «Кот и мыши» |
| 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три | Креативная гимнастика «Создай образ». | Бег с высоким подниманием бедра | С малым мячом | | Прямой галоп | Броски мяча вверх и попытка поймать его | Пролезание в вертикальный обруч | «Найди домик» |

май

| Недели | Перестроение и ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---------------------------|---------------------------|---------------|-----------|-------------------|--------------|---------------------------|---------------------------|----------------|
| 1 | Размыкание и смыкание при | Музыкально-подвижная игра | Бег в быстром | С обручем | Ходьба по обручу, | Прямой галоп | Броски мяча вверх и ловля | Лазание по гимнастической | «Светофор» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|-----------------------------|-----------|--------------------------------------|---|---|--|----------------|
| | построении и перестроении обычным шагом. Ходьба «змейкой» | «Совушка». | темпе на 10м | | лежащему на полу, приставными шагами | | | стенке в 1,5 м | |
| 2 | Ходьба с горки в горку | Игроритмика. | Бег мелким шагом | С обручем | Медленное кружение в обе стороны | Прыжки на одной ноге | | Лазание по гимнастической стенке в 1,5 м | «Совушка-сова» |
| 3 | Повороты направо налево переступанием. Ходьба с горки в горку | Ритмический танец «Каравай». | Бег в чередовании с ходьбой | Ритмика | Медленное кружение в обе стороны | | Метание на дальность пр. и лев. Рукой (2,5-5 м) | Лазание по гимнастической стенке в 1,5 м | «Найди домик» |
| 4 | | Музыкально-подвижная игра «Эхо»(ритмический рисунок ногами). | Бег в чередовании с ходьбой | Ритмика | | Прыжки в высоту с места через шнур в 5 см | Метание на дальность пр. и лев. Рукой (2,5-5 м) | Лазание по гимнастической стенке в 1,5 м | «Карусели» |

Летний период

Июль-август

| Недели | Перестроения Ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|-----------------------------|----------------------------|-----------|--|----------------------|---------------------------|--|----------------|
| 1 | Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом | Упражнения на расслабление. | Бег в быстром темпе на 10м | С обручем | Ходьба по обручу, лежащему на полу, приставными шагами | Прямой галоп | Броски мяча вверх и ловля | Лазание по гимнастической стенке в 1,5 м | «Светофор» |
| 2 | Ходьба «змейкой» | Пальчиковая гимнастика | Бег мелким шагом | С обручем | Медленное кружение в | Прыжки на одной ноге | | Лазание по гимнастическо | «Совушка-сова» |

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|----------|----------------------------------|---|---|--|---------------|
| | | | | | обе стороны | | | й стенке в 1,5 м | |
| 3 | Повороты направо налево переступанием | Движения руками в различном темпе. | Бег в чередовании с ходьбой | С мячами | Медленное кружение в обе стороны | | Метание на дальность пр. и лев. Рукой (2,5-5 м) | Лазание по гимнастической стенке в 1,5 м | «Найди домик» |
| 4 | Ходьба с горки в горку | | Бег в чередовании с ходьбой | С мячами | | Прыжки в высоту с места через шнур в 5 см | Метание на дальность пр. и лев. Рукой (2,5-5 м) | Лазание по гимнастической стенке в 1,5 м | «Карусели» |

Средняя группа

сентябрь

| Недели | Перестроение и ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|---|---------------------------|-----------|---|--|---|--|------------------------------|
| 1 | Построение в колонну, в круг. Ходьба на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля». | Приставной шаг в сторону. | Бег обычный | С кубиком | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы | Прыжки на 2х на месте с поворотом вокруг себя и сменой положения ног | Прокатывание мяча друг другу между предметами расстояние 40-60 см | | «Найди свой домик по цветку» |
| 2 | Равнение по ориентиру, команды «Равняйся!», «Смирно!» | Танцевальные позиции ног: 1ая,2ая,3я. | Бег с изменением темпа | С кубиком | Ходьба по извилистой дорожке; с перешагиванием через предметы | 20 прыжков со сменой положения ног в чередовании и с ходьбой | | Ползание по прямой на четвереньках до 10 м | «Подбрось и поймай» |
| 3 | Равнение по ориентиру. Ходьба по кругу за руки с ускорением и | Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3я. | Бег со сменой направления | С обручем | Ходьба по скамейке на высоких четвереньках | | Прокатывание обручей друг другу по прямой | Ползание по прямой на четвереньках до 10 м, прокатывая | «У медведя во бору» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|---------------------------|-----------|--|--|--|------------------------------------|----------------|
| | замедлением темпа. | | | | | | | мяч перед собой | |
| 4 | Равнение по ориентиру. Ходьба с хлопками. | Ритмический танец «Полька-хлопушка». | Бег со сменой направления | С обручем | | Прыжки на 2х через 5-6 линий расст. 40-50 см | Прокатывание обручей друг другу между предметами | Ползание на четвереньках «змейкой» | «Совушка-сова» |

октябрь

| Недели | Перестроение | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|---|--|----------------|---|----------------------------------|--|--|----------------------------|
| 1 | Нахождение своего места в колонне по росту. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу. | Игроритмика: удары ногой на каждый счёт и через счёт. | Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную | С мячом суджок | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу | Прыжки на одной ноге поочередно | Прокатывание обручей друг другу между предметами | | «Грибник» |
| 2 | Ходьба со сменой направления по звуковому сигналу. | Комплекс упражнений «Маленький ёжик». | Бег по кругу | С мячом суджок | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, «змейкой» | Прыжки на одной ноге поочередно, | | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «С какого дерева листочек» |
| 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба приставным шагом вперед | Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». | Бег с высоким подниманием бедра | С колечком | Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны | | Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Цветные машинки» |
| 4 | Ходьба приставным шагом назад. | Упражнения на расслабление (потряхивание) | Бег мелким и широким шагом | С колечком | | Прямой галоп | Прокатывание мяча из разных | Ползание по гимнастической скамейке на | «Веселые ребята» |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--------------------|-----------------------------|--|
| | | кистями рук и предплечьями в положении сидя). | | | | | исходных положений | животе, подтягиваясь руками | |
|--|--|---|--|--|--|--|--------------------|-----------------------------|--|

ноябрь

| Недели | Перестроение Ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|---|------------------------------|-----------|---|------------------------------------|---|---|----------------------|
| 1 | Перестроение в круг Ходьба приставным шагом в сторону. | Танцевальные позиции ног: 1я, 2я, 3я. | Бег по обручам | С шишками | Ходьба по доске с мешочком на голове руки на поясе | Прямой галоп по кругу руки на пояс | Прокатывание мяча из разных исходных положений между предметами | | «Барашек» |
| 2 | Перестроение в круг. Ходьба с выполнением заданий | Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1я, 2я, 3я. | Бег в чередовании с ходьбой | С шишками | Ходьба по доске с мешочком на голове руки в стороны | Прямой галоп | | Подлезание под препятствие правым и левым боком | «Кот и мыши» |
| 3 | Перестроение в Зколонны. Ходьба со сменой ведущего. | Посегментное свободное расслабление рук в положении лёжа. | Бег в чередовании с прыжками | С мячами | Ходьба по доске перешагивая через предметы | | Броски мяча вверх, вниз, ловля его двумя руками (3-4 раза подряд) | Подлезание под препятствие правым и левым боком | «Тихо бегают мышата» |
| 4 | Ходьба со сменой ведущего. | Комбинации хореографических упражнений. | Бег «змейкой» | С мячами | | Прыжки через линию | Броски мяча вверх, вниз, ловля его двумя руками (5-6 раза подряд) не прижимая к | Подлезание в обруч правым и левым боком | «Тихо бегают мышата» |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|-------|--|--|
| | | | | | | | грудь | | |
|--|--|--|--|--|--|--|-------|--|--|

декабрь

| Недели | Перестроение. Ходьба | СА фи дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|-----------------------------|---|---|--|---|---|-----------------------|
| 1 | Повороты переступанием по команде. | Танцевальные шаги: мягкий и высокий шаг. | Бег на носках | С обручем | Ходьба по доске сходясь вдвоем при встрече, и расходясь, не уронив друг друга | Прыжки из глубокого приседа | Броски мяча вверх и ловля его не прижимая к груди | | «Горячие ручки» |
| 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Высокий шаг на носках. | Бег в чередовании с ходьбой | С обручем | Ходьба по доске сходясь вдвоем при встрече, и расходясь не уронив друг друга | Прыжки из глубокого приседа | Отбивание мяча на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) | | «Ловишки» |
| 3 | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками. | Русский хороводный шаг. | Бег «змейкой» | Танцевально-ритмическая гимнастика «Кружится хоровод» | Ходьба по доске сходясь вдвоем при встрече, и расходясь не уронив друг друга | Прыжки через 4-5 линий поочередно расст. 40-60 | | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Два мороза» |
| 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Русский хороводный шаг | Бег «змейкой» | Танцевально-ритмическая гимнастика «На ёлку». | | Прыжки на одной ноге на месте | Отбивание мяча на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) | Перелезание через бревно | «Варежка Деда Мороза» |

январь

| Недели | Перестроение и ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|------------------------------------|--------------------------------|--------------|---|--|---|---|-----------------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Построение по звеньям | | Бег с остановкой по хлопку | Без предмета | Ходьба с мешочком на голове | Прыжки на 2х вправо-влево | | | «Дед Мороз» |
| 3 | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны Ходьба «змейкой». | Пальчиковая гимнастика «Снежинки». | Бег с преодолением препятствий | С лентами | Удержание статического равновесия на одной ноге | | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой расстояние 2-2,5 м | Перелезание через гимнастическую скамейку боком | «Найди себе пару» |
| 4 | Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба «змейкой». | Игровой самомассаж. | Бег по извилистой дорожке | С лентами | | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15 см | Метание предметов в горизонтальную цель прав.и лев.рукой 2-2,5 м | Подлезание под верёвку правым и левым боком | «Снежинки и сосульки» |

февраль

| Недели | Перестроение и ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|---|---|-----------|---|--|--|---------|-------------------|
| 1 | Повороты кругом переступая на месте. Приставной | Полуприседы, хореографические комбинации. | Непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин | С обручем | Ходьба и бег по наклонной доске ш. 15-20 см в 30- | Прыжки-«классики»(ноги вместе, ноги врозь) | Метание предметов в горизонтальную цель пр. и лев.рукой р=2- | | «Северное сияние» |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--------------------------------------|-----------|---|--|--|--|----------------------|
| | шаг. | | | | 35 см | | 2,5 м | | |
| 2 | Повороты кругом прыжком на месте. Ходьба мелким и широким шагом. | Упражнение на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные упражнения: «лётчики», «танкисты», «разведчики». | Бег в колонне «змейкой» | С обручем | Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске | Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета рукой | | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Сбей кеглю» |
| 3 | Повороты кругом прыжком на месте. Ходьба в полуприседе. | Скрестный шаг в сторону. | Бег в колонне с остановкой на сигнал | С мячом | Удержание равновесия на «кочке-балансире» | Прыжки на месте с зажатым между ног мячом | Броски мяча вперед двумя руками из-за головы через шнур расстояние 2 м | | «Волшебный кристалл» |
| 4 | Ходьба с выполнением заданий о звуковому сигналу. | Музыкально-подвижная игра «Граница». | Бег со сменой ведущего | С мячом | Ходьба по наклонной доске с подъемом коленей | Прыжки в движении с зажатым между ног мячом | Броски мяча вперед двумя руками из-за головы через шнур расстояние 2 м | | «Белые медведи» |

март

| Недели | Перестроение, ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|----------------------------|--------------|---------------|---|----------------------------|---|--------------|----------------|
| 1 | Перестроение в 2 колонны из одной в движении. Ходьба в чередовании с прыжками | Переменный хороводный шаг. | Бег на месте | С малым мячом | Ходьба с перешагиванием через несколько кубиков | Прыжки на одной ноге 3-5 м | Броски мяча двумя руками и одной через препятствие расст. 2 м | | «Ловишки» |
| | Ходьба с | Прыжки с ноги | Бег со | | Ходьба по | Прыжки с | | Подтягивание | «Подбрось- |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---------------|--|---------------------------------------|--|------------------------|----------------------------|
| 2 | поворотом кругом по сигналу | на ногу. | средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой 3-4 раза | С малым мячом | «кочкам-балансирам» | высоты 25 см в обруч | | на скамейке на животе | поймай» |
| 3 | Перестроение из 1 колонны в три в движении. Имитационная ходьба «матрёшки». | Музыкально-подвижная игра «Автомобили». | Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой 3-4 раза | С кольцами | После бега встать на куб, удерживая равновесие | | Метание предметов на дальность 3,5-6,5 м | Ползание по-пластунски | «Бездомный заяц» |
| 4 | Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы. | | Бег со «змейкой» в чередовании с ходьбой. | С кольцами | | Прыжки в длину с места не менее 70 см | Метание предметов на дальность 3,5-6,5 м | | «Птичек стайка пролетайка» |

апрель

| Недели | Перестроение | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|---|-----------------------------|---------|---|--|--|------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Перестроение из 1 колонны в 4 в движении. Ходьба с остановкой на звуковой сигнал. | Пальчиковая гимнастика «Ручейки». | Челночный бег 5 на 6 метров | Ритмика | Ходьба, перешагивая через кочки 5-6 м | Прыжки в длину с места | Метание предметов на дальность 3,5-6,5 м | | «Перелет птиц» |
| 2 | Перестроение из 1 колонны в 4 в движении. Ходьба «змейкой». | Комбинации из изученных танцевальных шагов. | Челночный бег 5 на 6 метров | Ритмика | Ходьба перешагивая через кочки 5-6 м с различным положением рук | Прыжки через 3-4 предмета поочередно в 5-10 см | | Ползание на четвереньках по бревну | Эстафета «Установи флажок» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|---|-------------|----------------------------------|---|---|--|--------------------|
| 3 | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.. | Ритмический танец «Вару-вару». | Бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом | С гантелями | Медленное кружение в обе стороны | | Метание предметов в горизонтальную цель прав. и лев.рукойрасст. 2-2,5 м | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом в 2 м | «Одуванчик» |
| 4 | Ходьба в колонне с поворотом кругом по сигналу. | | Чередование бега в парах по кругу с бегом в рассыпную | С гантелями | | Прыжки вращая сложенную скакалку сбоку. | Метание предметов в горизонтальную цель с 2-2,5 м | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом в 2 м | «Вороны и воробьи» |

май

| Недели | Перестроение, ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|---------------------------------|---|-----------|---|----------------------------------|--|--|--------------------|
| 1 | Размыкание в шеренге. Ходьба с изменением направления. | Ритмический танец «три хлопка». | Бег с изменением темпа | С лентами | Ходьба по канату прямо и боком | Прыжки через качающуюся скакалку | Метание предметов в горизонтальную цель прав.и лев. рукойрасст. 2-2,5 м | | «Садовник и цветы» |
| 2 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Ходьба спиной вперед. | | Непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин | С лентами | Медленное кружение в обе стороны | Прыжки с короткой скакалкой | | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом в 2 м | «Удочка» |
| 3 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3; размыкание на вытянутые вперед руки. | Ходьба с выполнением заданий | Бег «змейкой» | Ритмика | Удержание равновесия на «кочках-балансирах» | | Метание предметов в вертикальную цель пр.и лев.рукой р=. 1,5-2м (высота центра мишени 1,5 м) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом в 2 м | «День и ночь» |
| | Повороты на | | Бег на | | | Прыжки с | Метание | Лазание по | «Магазин» |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|--|-------------------|---------|--|--------------------|--|--|--|
| 4 | месте. Ходьба с хлопками на 4 счёта. | | скорость 10, 20 м | Ритмика | | короткой скакалкой | предметов в вертикальную цель пр. и лев. рукой расст. 1,5-2м | гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой пристав. шагом | |
|---|--------------------------------------|--|-------------------|---------|--|--------------------|--|--|--|

Летний период

Июль-август

| Недели | Перестроение Ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|---|---|-----------|---|-----------------------------|--|--|--------------------|
| 1 | Ходьба с изменением направления | Импровизация под музыку: «Бабочка», «Кузнечик». | Бег с изменением темпа | С лентами | Медленное кружение в обе стороны | Прыжки с короткой скакалкой | Метание предметов в горизонтальную цель прав. и лев. рукой расст. 2-2,5 м | | «Удочка» |
| 2 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. | | Непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин | С лентами | Медленное кружение в обе стороны | Прыжки с короткой скакалкой | | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом в 2 м | «Садовник и цветы» |
| 3 | Размыкание на вытянутые руки в колонне. Ходьба спиной вперед. | Пальчиковая гимнастика «Цветы». | Бег «змейкой» | Ритмика | Удержание статического равновесия на одной ноге | | Метание предметов в вертикальную цель пр. и лев. рукой р=. 1,5-2м (высота центра мишени 1,5 м) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом в 2 м | «День и ночь» |
| 4 | Повороты на месте. Ходьба с выполнением заданий. | | Бег на скорость 10, 20 м | Ритмика | | Прыжки с короткой скакалкой | Метание предметов в вертикальную цель пр. и лев. | Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с | «Магазин» |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|----------------|--|--|
| | | | | | | | рукой р=1,5-2м | одного пролета на другой пристав.шагом | |
|--|--|--|--|--|--|--|----------------|--|--|

Старшая группа

сентябрь

| Недели | Перестроения, ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|--|--------------|---|--|--|--|---|
| 1 | Построение по ориентирам. Равнение на ведущего Ходьба на носках, пятках. | Игроритмика: ходьба на каждый счёт и через счёт | Бег с изменением темпа | Ритмика | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики (руки на пояс). | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | | Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой. | «Погрузка овощей» Элементы игры в бадминтон |
| 2 | Построение в шеренгу, колонну, равнения на месте. Ходьба в полуприседе. | Шаг галопа вперёд и в сторону. | Бег, высоко поднимая колени, захлестывая голень. | Ритмика | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой». | Броски мяча вверх, вниз, и ловля его двумя руками. | | «Кто скорее до флажка» Катание на велосипеде |
| 3 | Ходьба перекатом с пятки на носок. Перестроение в пары. | Хореографические упражнения: реверанс для девочек, поклон для мальчиков. | Бег мелким и широким шагом. | Со скакалкой | Ходьба по гимнастической скамейке на носках, удерживая в руках гимнастическую скакалку. | Прыжки в длину с места. | Броски мяча вверх, вниз, и ловля его 2мя руками | | «Грибник» Элементы футбола |
| 4 | Ходьба гимнастическим шагом. | | Челночный бег 5х6м | Со скакалкой | | Прыжки через скакалку | Броски мяча с хлопками | Ползание через препятствия | «Овощи и фрукты» |

октябрь

| Недели | Перестроение Ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|---|----------------------|--|---|--|--|--|
| 1 | Построение в две колон Ходьба в полуприседе. | Ходьба с притопами и хлопками в ладоши. | Бег «змейкой»; преодолевая препятствия | С большими мячами | Ходьба по веревке диам.2 см руки в стороны | | Броски мяча об пол поочередно правой и лев рукой 4-6 раз | Ползание через препятствия | «Деревья и листочки» Игра в городки |
| 2 | Повороты на месте. Построение в круг. Ходьба приставным шагом вправо и влево. | Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. | Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед | С большими мячами | Ходьба по веревке «змейкой» | | Ведение мяча на месте правой и левой рукой | Лазание по гимнастическо й стенке разноименным способом, перелезая на соседней пролет стенки. | «Овощи и фрукты» |
| 3 | Перестроение в два круга. Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы. | Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. | Бег длинной и короткой «змейкой», с поворотом кругом по звуковому сигналу | С мешочками | Ходьба по наклонной доске приставным шагом прямо | Прыжки через предметы высотой 15- 20 см по прямой на двух ногах | | Ползание по- пластунски под скамейкой | «Вызов номеров» |
| 4 | Расчет на первый второй, в колонне, в шеренге | Шаг польки. | Непрерывный бег 1,5-2 мин | С мешочками | Ходьба по наклонной доске; с мешочком на голове | Большая прыжковая эстафета | Ведение мяча в движении прав и левой рукой | | «Пятнашки по кругу» |

ноябрь

| Недели | Перестроение. Ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|-------------------------------------|--|---------------|---|--|---|--|---------------------|
| 1 | Перестроение в 2 колонны, повороты на месте. | Шаг с приподом. | Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу | С обручем | Ходьба по гимнасткам, руки в стороны с приседанием на середине руки вперед | Прыжки через «кочки» прав и лев боком на двух ногах | | Ползание в упоре стоя на коленях и локтях | «Сбей кеглю» |
| 2 | Повороты на месте, перестроение в 3 колонны. Ходьба по массажной дорожке на носках, перекатом. | Ритмический танец «Макарена». | Бег высоко поднимая колени с захлестыванием голени | С обручем | Ходьба по скамейке, выполняя приседания на каждый счет, пронося прямую ногу слева и справа от скамейки. | Прыжки через предметы на одной ноге продвигаясь вперед | Перебрасывание мяча другу от груди и снизу | | «Охотники и утки» |
| 3 | Расхождение из колонны по одному в разные стороны. | Высокий шаг | Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени | С гантелями и | Ходьба по скамейке с мешочком на голове | | Перебрасывание мяча другу из за головы | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Подсечка» |
| 4 | Повороты на месте. Ходьба перекатом. | Высокий шаг в координации с руками. | Бег с остановкой по звуковому сигналу | С гантелями и | По скамейке, перешагивая «кочки» | Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед 3м | Броски мяча вверх, вниз, ловля его двумя руками | Перелезание через предметы | «Ловишка с лентами» |

декабрь

| Недели | Перестроение, | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---------------|-------------|-----|-----|-------------------|--------|---------|---------|----------------|
|--------|---------------|-------------|-----|-----|-------------------|--------|---------|---------|----------------|

| | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------|---|----------------|--|--|---|---|-----------------------|
| | ходьба | | | | | | | | |
| 1 | Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету | Русский переменный шаг. | Бег с препятствиями | С палкой | Ходьба по гимнастической скамейке | Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см | Перебрасывание мяча через сетку из за головы снизу и от груди | Пролезание по гимнастической скамейке, лежа на спине | «Команда быстроногих» |
| 2 | Построение в звенья за ведущими. Ходьба пружинным шагом. | Упраж-я на расслаб-е. | Медленный бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу | С палкой | Ходьба по гимнастической скамейке бросая мяч то справа, то слева об пол и ловля его руками | Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место | | Ползание до флажка, прокатывая перед собой мяч головой | «Белые медведи» |
| 3 | Повороты на месте. Ходьба спиной вперед; на пятках и носках. | | Бег, высоко поднимая колени | С султанчиками | Ходьба по гимн.скамейке, отбивая мяч с правой и с левой стороны об пол | Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место | | Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке | «Северное сияние» |
| 4 | Перестроение в 1, в 2 шеренги. Ходьба спиной вперед. | Танец «Полька». | Бег в среднем темпе на 80-120 м в чередовании с ходьбой | С султанчиками | Кружение парами, кружась за руки | Прыжки на одной ноге на месте и продвигаясь вперед | Метание мяча в вертикальную цель с 3-4 метров | | «Два мороза» |

январь

| Недели | Перестроение, ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------------|-----------|---------|--------------------------------|----------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Построение и передвижение в парах | Шаг польки | С подлезанием под препятствие | Без предмета | | «Кенгуру» | | Подтягивание, лёжа на скамейке | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-----------------|--|--------------------------------------|--|---|------------------------------|
| 3 | Перестроение в пары. Ходьба с выполнением заданий на звуковой сигнал. | Имитационная ходьба лыжника, конькобежца | Бег со сменой направления по муз.сигналу | С мячами суджок | Ходьба по скамейке, раскладывая, собирая мелкие предметы | Прыжки в высоту с разбега в 30-40 см | Метание малого мяча в верт. цель (расст. 3 м выс меш. 2 м) | | «Третий лишний» |
| 4 | Построение в колонны, расхождение через середину по 1 в разные стороны. Ходьба перекатом с пятки на носок, высокий шаг | Игровой самомассаж. | Бег «змейкой» | С мячами суджок | Удержание статического равновесия на одной ноге после бега | Прыжки в высоту с разбега в 30-40 см | Метание мешочков на дальность прав.и лев. рукой | Ползание по скамейке на предплечьях и коленях | «Снежинка, сосулька, сугроб» |

февраль

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|---|--------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------|
| 1 | Перестроение в 1, 3 колонны Подскоки | Дыхательные упражнения-имитации. | Бег с изменением темпа, со сменой направляющего | Со скакалкой | Легкий бег по скамейке, раскладывая, собирая мелкие предметы | Прыжки через короткую скакалку | | Ползание по-пластунски | «Часовые и разведчики» |
| 2 | Построение в круг, два круга. | Русский хороводный шаг. | Бег «змейкой» с выполнением заданий | Со скакалкой | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи | Прыжки через короткую скакалку | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы снизу и от груди | Ползание по-пластунски «змейкой» | «Северный и южный ветер» |
| 3 | Равнение в колонне в шеренге. | Хореография: русский поклон, «открывание руки в сторону и на пояс. | Бег с захлестыванием голени | С гантелями | Ходьба по гимн.скам., на середине поворот вокруг себя | | Перебрасывание мяча через верёвку из и.п., сидя лицом друг другу | Ползание по-пластунски под скамейкой | «Кто летает?» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------|---------------|-------------|--|-------------------------------|---|--------------------------------------|----------------|
| 4 | Перестроение в звеня. Ходьба приставным шагом вперед и назад. | «Танец с хлопками». | Бег на носках | С гантелями | Расходиться вдвоем на гимнастической скамейке. | Прыжки через длинную скакалку | Элементы футбола (прокатывание мяча пр.и левой ногой в различных напр.) | Пролезание в обруч разными способами | «Пограничники» |
|---|---|---------------------|---------------|-------------|--|-------------------------------|---|--------------------------------------|----------------|

март

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|--|--------------------------|-----------|--|---|---|-------------------------------------|------------------------|
| 1 | Построение в один, два круга. Ходьба на носках, пятках. | Шаг польки | Бег «змейкой» | С мячом | Ходьба по скамейке, прокатывая мяч перед собой | Прыжки вверх с 3-4 шагов | Перебрасывание мяча из разных и.п., стоя лицом друг к другу | Подтягивание на скамейке на коленях | «Бездомный заяц» |
| 2 | Перестроение в три колонны. Ходьба скрестным шагом. | Ходьба с хлопками на сильные доли такта. | Бег с ускорением. | С мячом | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи с хлопками над головой | Прыжки боком в обе стороны через кубики | Жонглирование с малым мячом | | «Шишки, желуди, орехи» |
| 3 | Перестроение в колонну, в круг. Ходьба спиной вперед. | Поочерёдное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. | Челночный бег 5 x 6м | С обручем | | Прыжки через длинную скакалку | Ловля малого мяча после отскока от пола | Лазание по гимн стенке по диагонали | «Охотники и утки» |
| 4 | Повороты на месте и в движении. Ходьба со сменой ведущего. | Танец «Вперёд четыре шага» | Бег «змейкой», на носках | С обручем | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки на одной с продвижением вперед | Метание предметов в горизонтальную цель | | «Караси и щука» |

апрель

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|---|------------------------------|----------|--|---|---|--|--------------------------------|
| 1 | Перестроение в 2-3 колонны в движении | Хореография: выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад. | Бег обычный, на носках | С палкой | Ходьба по «кочкам- балансирам». | Прыжки на одной ноге | Ловля мяча от воспитателя, двигаясь по узкой доске | | «Бегуны и прыгуны» |
| 2 | Перестроение в 2-3 колонны в движении | Ходьба с притопами, с прихлопами | Медленный бег 1-1,5 мин | С палкой | Прыжки на двух по скамейке, через кубики | | Прокатывание мяча руками по скамейке | Лазание по гимнастической стенке | «Пятнашки большим мячом» |
| 3 | Перестроение в пары на месте | Скрестный шаг в сторону | Бег подскоком по кругу | С мячом | Ходьба по гимнастическо й скамейке, перешагивая через кирпичики | | Ведение мяча правой и левой рукой по прямой | Подтягивание на гимн.скамейке, лежа на спине. | «Небо, вода,земля» |
| 4 | Перестроение в звенья. Ходьба короткой, длинной «змейкой» | Хореография: перевод рук из одной позиции в другую, волны руками. | Бег спиной вперед | С мячом | Удержание статического равновесия на одной ноге после поворота | Прыжки на двух, зажав мяч коленями | Броски мяча через верёвку | | «Собери ручейки» |

май

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|---------------------|---|------------------|---|--------|---------------------------------------|---------|-------------------|
| 1 | Построение в 3-4 колонны в движении. | Шаг «припадание» | Бег на носках, с захлестыванием голени | С султанчиком | Ходьба по гимнастическо й скамейке с мешочком на | | Перебрасывание мяча через сетку | | «Одуванчик» |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|-----------------------------------|---------------|---|--------------------------|---|--|--------------------|
| | | | | | голове | | | | |
| 2 | Размыкание приставными шагами | | Бег спиной вперед семенящим шагом | С султанчиком | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове правым и левым боком | Прыжки в длину с места | | | «Садовник и цветы» |
| 3 | Перестроение в два круга | Ритмическая гимнастика «На прогулку в лес». | Бег с преодолением препятствий | Ритмика | Медленное кружение в парах | Прыжки в длину с разбега | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой | | «Светофор» |
| 4 | Перестроение в два круга. | Тройной притоп | Бег на скорость 20, 30 м | Ритмика | | Прыжки в длину с разбега | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой | | «Подсечка» |

Летний период

Июль-август

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|-------------------------------|--------------------------------|--|---------|---|--------------------------|---------------------------------|---------|--------------------|
| 1 | Построение в 3-4 колонны | Ритмический танец «Модный рок» | Бег на носках, с захлестыванием голени | Ритмика | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове | | Перебрасывание мяча через сетку | | «Одуванчик» |
| 2 | Размыкание приставными шагами | | Бег спиной вперед, семенящим шагом | Ритмика | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове правым | Прыжки в длину с разбега | | | «Садовник и цветы» |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--------------------------------|---------|----------------------------|--------------------------|---|------------------------|------------|
| | | | | | и левым боком | | | | |
| 3 | Перестроение в два круга | Танцевально-ритмическая гимнастика «Эй, лежебоки!» | Бег с преодолением препятствий | Ритмика | Медленное кружение в парах | Прыжки в длину с разбега | Метание малого мяча на дальность правой и лев.рукой | Лазание по гимн.стенке | «Светофор» |
| 4 | Ходьба под музыку с различными видами фигурной маршировки. | Танцевально-ритмическая гимнастика «Радуга». | Бег на скорость 20, 30 м | Ритмика | | Прыжки в длину с разбега | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой | | «Подсечка» |

Подготовительная группа

сентябрь

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--|----------------------------------|--------------|--|--------------------------------------|---|---|------------------------|
| 1 | Игра «По местам!» | Упр. для соглас-ние движений с музыкой | Бег «змейкой» со сменой ведущего | Без предмета | Ходьба по гимнастическо й скамейке боком, приставным шагом | Прыжки на двух с продвижением вперед | Метание предметов в горизонтальную цель правой и лев.рукой | Подлезание в обруч правым и левым боком | «Эй, ловишка, выходи!» |
| 2 | Построение в колонну. Повороты направо, налево. Обычная ходьба. | Гимнаст-ое дирижир-ние | На носках | Без предмета | Ходьба гимн.шагом по скамейке с мячом | Прыжки в длину с места | Броски мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет | «Ловишка с лентой» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|-------------------------|---------|-----------------------------------|-----------------------|--|---|---------------------|
| 3 | Перестроение в три звена. Ходьба на пятках, носках. | . | С захлестыванием голени | С мячом | Ходьба по гимнастической скамейке | Прыжки через скакалку | Броски мяча вверх, об пол и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Деревья и ветерки» |
| 4 | Перестроение в 2 колонны. Ходьба на наружном своде стопы. | Шаг с подскоком с различными движениями руками. | Челночный бег 5х6м | С мячом | Бег по гимн. скам. на носках | | Отбивание мяча 1 рукой на месте 30 сек. | Пролезание в воротики. | «Грибник» |

октябрь

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|------------------------------|--|--------------|---|---|---|--|-------------------------------------|
| 1 | Перестроение парами. Ходьба со сменой направления. | | Легкий бег на носках, с изменением темпа | Со скакалкой | | Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед | Перебрасывание мяча в парах из разных и. п. | Лазание по гимн. стен. | «Северный и южный ветер» Городки |
| 2 | Перестроение парами. Ходьба гимнастическим шагом | Шаг с притопом. | На носках, с захлестыванием голени, подскоками | Со скакалкой | Ходьба по гимн. скамейке приседая на одной ноге, пронося другую сбоку | Прыжки через скакалку, вращая вперед и назад | Метание на дальность правой и левой рукой | | «Пустое место» |
| 3 | Повороты на месте, перестроение в 3 колонны. Ходьба гимн. шагом. | Приставной шаг с приседанием | Бег «змейкой», боковым галопом | С обручем | Ходьба по гимн. скамейке приседая на одной ноге, пронося другую сбоку | Прыжки через обруч, вращая его как скакалку | | Лазание по гимн. стен. разноименным способом | «Бегуны и прыгуны» Футбол |
| 4 | Перестроение в круг, в 2 Ходьба | Шаг с подскоком | Семенящий бег, с заданием на | С обручем | Удержание равновесия, | | Элементы футбола | Лазание по гимн. стен. | «Вызов |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------|--|--------------------|--|------------------------------------|----------------------|----------|
| | перекатом с пятки на носок, круга. | | звуковой сигнал | | стоя на балансире. | | (ведение мяча ногой между кеглями) | одноименным способом | номеров» |
|--|------------------------------------|--|-----------------|--|--------------------|--|------------------------------------|----------------------|----------|

Ноябрь

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|---|------------------------------------|----------------|--|---|---|--|---|
| 1 | Построение в шеренгу, размыкание и смыкании. Ходьба со сменой направления на звуковой сигнал. | Поочерёдные пружинные движения ногами в стойке ноги врозь. | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед | С султанчиками | Ходьба по гимн. скам. приседая на одной ноге, пронося другую сбоку | Прыжки и пробегания под вращающейся скакалкой | Отбивание мяча прав. и лев. рукой поочередно, стоя на месте | | Элементы баскетбола (ведение мяча между кеглей) |
| 2 | Построение в шеренгу, повороты на месте, кругом. Ходьба «змейкой». | Тройной притоп. | Бег мелким и широким шагом | С султанчиками | То же. | Прыжки через веревку боком | Отбивание мяча прав. и лев. рукой поочередно, в движении | | «Олимпийские кольца» |
| 3 | Расчет на 1, 2, 3, перестроение в 2-3 колонны | Пружинный шаг с носка; высокий шаг в координации с движениями руками. | Бег с преодолением препятствий | С палками | Ходьба с лентами, выполняя присед на середине скамейки. | | Отбивание мяча прав. и лев. рукой поочередно, в движении | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Эстафета с поворотами» |
| 4 | Перестроение из 1 шеренги в круг, 2 круга | Шаг-припадание. | Непрерывный бег 2 мин | С палками | Ходьба с поворотом на середине | Прыжки через длин. Скак. | | Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками | «Шишки, желуди, орехи» |

декабрь

| Недели | Перестроение, ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|---|------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|-----------------------------------|
| 1 | Перестроение из одной шеренги в две | Переменный шаг | Бег с прыжками, «змейкой» | С гантелями | Ходьба по скамейке сходясь вдвоем при встрече, и расходясь не уронив друг друга | | Ведение мяча в разных напр. С остановкой на сигнал | Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками | «Кони и кучер» |
| 2 | Перестроение в 2-3 шеренги Ходьба прист. шагами в сторону. | Ритмический танец «Новый год». | Галоп вперед на правую, левую ногу | С гантелями | | Прыжки через 8- 10 кочек | Ведение мяча в разных напр. с остановкой на сигнал пр. и лев.рукой | Ползание по гимнастической скамейке на животе, с чередующ. перехватом рук | «Северное сияние» Хоккей |
| 3 | Расчет на 1, 2, перестроение в два круга, в две шеренги. Ходьба «змейкой». | Хореография: подъёмы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. | Боковой галоп | С малыми мячами | | Прыжки через 8- 10 кочек на 1 ноге, продв. вперед | Жонглирование с малым мячом | Ползание по-пластунски | «Два мороза» Катание на санках |
| 4 | Перестроение в колонну по два, по три в движении. Ходьба выпадами. | Танцевальные движения: «ёлочка», «гармошка». | Бег с преодолением препятствий. | С малыми мячами | Ходьба по скамейке сходясь вдвоем при встрече, и расходясь не уронив друг друга | Прыжки с мячом между кеглями, зажав мяч коленями | Элементы футбола (ведение мяча ногой с остановкой на звуковой сигнал) | | «Белые медведи» |

январь

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|---------------|---|--------------|---|--|--|------------------------|------------------------------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Постр. в 2 круга | «Гармошка» | Бег с ускорением | Без предмета | Упражнения на балансире | Прыжки через скакалку | | | «Снежные фигуры» |
| 3 | Перестроение в 2-3 колонны через середину зала. Ходьба на внешнем своде стопы. | «Ковырялочка» | Бег на носках; с захлестыванием голени; широким шагом | Со скакалкой | Удержан.равновесия, стоя на балансир. полусфере | Прыжки вверх из глубокого приседа на месте | Метание малого мяча в вертикальную цель прав.и лев. рукой расст. 3 м | Ползание по-пластунски | «Стадион» Катание на санках |
| 4 | Расчет на 1, 2, 3, перестроение из 1 колонны в три. Ходьба мелким и широким шагом. | «Елочка» | Бег из разных и.п. | Со скакалкой | Ходьба по скам. с поворотом кругом посередине | Прыжки вверх из глубокого приседа на месте с продвижен. вперед | Метание малого мяча в вертикальную цель прав.и лев. рукой расст. 4 м | | «Варежка Деда Мороза» Хоккей |

февраль

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|--------------------------------------|--|---------|--|---|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Перестроение в 4 колонны, расхождение парами направо, налево. | Музыкально-подвижная игра «Граница». | Бег в чередовании с прыжками на одной ноге | Ритмика | Ходьба по гимн.скам., с перешгив. через вдвое сложенную скакалку | Прыжки с короткой скакалкой разными способами | Метание малого мяча в движущуюся цель (большой мяч) | Ползание по-пластунски под скамейку | «Рода войск» Хоккей без коньков |
| 2 | Перестроение из 1 круга в 2. | Тройной притоп | Бег мелким и широким | Ритмика | Удержание статического | Прыжки с короткой | Метание малого мяча в | | «Небо, земля, вода» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------|-------------------------------------|-----------|---|--|---|------------------------------|------------------------|
| | Ходьба в приседе и полуприседе. | | шагом, выбрасывая прям. Ноги вперед | | равновесия на одной ноге после бега | скакалкой разными способами | движущуюся цель (катящийся обруч) произв. способом | | Катание на санках |
| 3 | Повороты на месте. Ходьба перекатом с пятки на носок. | Ритмический танец «Макарена». | Легкий бег на носках, полька | С флажком | Ходьба по гимнаст. скам., с бросками и ловлей мяча | Прыжки с длинной скакалкой разными способами | Броски мяча вперед двумя руками из-за головы через шнур | Подлезание под дугу 40-50 см | «Пограничники» |
| 4 | Перестроение из 1 ш Ходьба спиной вперед ерэнги в 2. | «Танец с хлопками» | Бег диной «змейкой» | С флажком | Ходьба по скамейке сходясь вдвоем при встрече, и расходясь не уронив друг друга | Запрыгивание на предмет, в 30 см с 3 шагов | Жонглир-ие с малым мячом | Лазание по гимнаст. стенке | «Часовые и разведчики» |

март

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|---|---------------------------------------|-----------------|---|-----------------------------------|--|--|-----------------------|
| 1 | Перестроение из 1 круга в 2. Ходьба в полуприседе. | Игровой самомассаж | Бег с сочетаниями др. видами движений | С мячом су-джок | Ходьба по гимнаст. скам. с перешагиванием через несколько кубиков | | Броски мяча двумя руками и одной через препятствие | Подлезание под дугу правым левым боком | «Команда быстроногих» |
| 2 | Перестроение из 1 колонны в 2 в движении Ходьба скрестным шагом. | Дыхат. упражнения на имитационных и образных движениях. | Непрерывный бег 2,5 мин | С мячом су-джок | После бега встать на куб, удерживая равновесие | Прыжки вверх из глубокого приседа | | Лазание по веревочной лестнице | «Вызов номеров» |
| | Перестроение из | Креативная | Бег спиной | | Удержание | Прыжки в | | Подлезание под | «Командная |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------|---|---|-------------------------|
| 3 | 1 шеренги в 2 – 3. Ходьба с замиранием на звуковой сигнал. | гимнастика «Повтори за мной». | вперед «змейкой» | С нестандарт. оборуд. (пробочки) | статического равновесия на одной ноге в теч. 30 сек | длину с разбега | | несколько предметов в группировке прав.лев. боком | перестрелка» |
| 4 | Размыкание и смыкание вправ., влев. прист. шагами. | | Бег на носках, широким мелким шагом | С нестандарт. оборуд. (пробочки.) | Прыжки по гимнаст. скамейке | Прыжки в длину с разбега | Броски мяча в стену с послед. ловлей 2 руками | | «Командная перестрелка» |

апрель

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|-------------------------|-----------------------------|--------------|--|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Перестроение из 1 колонны в две. Ходьба гимнаст. шагом. | Баланс и вальсовый шаг. | Непрерывный бег до 3 мин | С мячом | Ходьба по гимнаст. скам. прав. и лев. боком, | Прыжки в длину с разбега | | Перелазание с пролета на пролет | «Светофор» |
| 2 | Повороты на месте прыжком. Ходьба гимнастическим шагом. | Вальсовый шаг. | Бег «змейкой»; с подскоками | С мячом | Ходьба по гимнаст. скам., на середине вып. «ласточку», соскок на мягкое покрытие | | Метание мяча в вертикаль. цель | Перелазание с пролета на пролет | «Бегуны и прыгуны» |
| 3 | Расчет на 1, 2, перестроение в 2 шеренги. Ходьба противоходом. | Танец «Самба» | Челночный бег 5х6 м | Со скакалкой | | Прыжки в длину с разбега | Броски мяча через сетку в прах | Перелазание с пролета на пролет | «Ловишка с подлезанием» |
| 4 | Перестроение из шеренги, в круг. Ходьба | Вальсовый шаг | Бег с препятствиями | Со скакалкой | Удержание статического равновесия | Прыжки с высоты 40 см в обруч | Подача мяча через сетку | | «Невод» Катание на велосипеде |

| | | | | | | | | | |
|--|----------------|--|--|--|-------------------------------|--|--|--|--|
| | спиной вперёд. | | | | на одной ноге после поворотов | | | | |
|--|----------------|--|--|--|-------------------------------|--|--|--|--|

май

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|---|---------------------------------|----------------------------|-------------|---|--|--|-------------------------|----------------------------------|
| 1 | Перестроение из шеренги, в 2 круга. Ходьба прист. шагом, назад, вперед. | Пальчиковая гимнастика. | Бег с преод. препятствий | С гантелями | Ходьба по гимн. скам., на середине вып. «ласточку», соскок на мягкое покрытие | Прыжки с разбега в высоту 30-40 см на мягк. покрытие | Ловля теннисного мяча после отскока от пола одной и двумя руками | Лазание по гимн. стенке | «Защита укрепления» Футбол |
| 2 | Перестроение из 1 колонны в три. Ходьба в полуприседе | Креативная гимнастика «Кто я?». | Челночный бег 3 на 10 м | С гантелями | Ходьба по гимн. скам., на середине вып. «ласточку», соскок на мягкое покрытие | | Метание мяча на дальность прав. и лев. рукой | Лазание по гимн. стенке | «Защита укрепления» Баскетбол |
| 3 | Перестроение из 1 колонны в 4. Ходьба перекатом с пятки на носок. | Танец «Полька тройками» | Бег «змейкой» | С мячами | | Прыжки с разбега в высоту 30-40 см на мягк. покрытие | Передача мяча в парах из различных исходных положений | Лазание по гимн. стенке | «Собачка» |
| 4 | Повороты на месте, прыжком. Ходьба «змейкой». | | Бег со сменной направления | С мячами | Прыжки по гимн. скам. на 1 ноге | Прыжки на одной ноге вправо и влево | | Лазание по гимн. стенке | «Три хлопка» |

Летний период

Июль- август

| Недели | Перестроение ходьба | Са Фи Дансе | Бег | ОРУ | Упр. в равновесии | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|--------|--|--|---------------------------|-------------|---|--|--|---------|---|
| 1 | Перестроение из шеренги, в 2 круга. Ходьба прист. шагом, назад, вперед. | Игровой самомассаж. | Бег с преод. препятствий | С гантелями | Ходьба по гимн. скам., на середине вып. «ласточку», соскок на мягкое покрытие | Прыжки с разбега в высоту 30-40 см на мягк. покрытие | Подача мяча через сетку | | «Защита укрепления» Катание на 2х колёсном велосипеде |
| 2 | Перестроение из 1 колонны в три. Ходьба скрест. шагом; в полуприседе. | Музыкально-подвижная игра «Запев-припев». | Челночный бег 3на10 м | С гантелями | Ходьба по гимн. скам., на середине вып. «ласточку», соскок на мягкое покрытие | | Метание мяча на дальность прав. и лев. рукой | | «Защита укрепления» Бадминтон |
| 3 | Перестроение из 1 колонны в 4. Ходьба спиной вперед, перекатом с пятки на носок. | Упр. На осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «корзиночка», «рыбка»). | Бег «змейкой» | С мячами | | Прыжки с разбега в высоту 30-40 см на мягк. покрытие | Броски в корзину | | «Третий лишний» Элементы тенниса |
| 4 | Повороты на месте, прыжком. | | Бег со сменой направления | С мячами | Прыжки по гимн. скам. на 1 ноге | Прыжки на одной ноге вправо и влево | | | «Подсечка» |