



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная школа – детский сад № 620
Центрального района Санкт-Петербурга
«РОСТОК»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБОУ начальной школы - детского сада № 620
Центрального района Санкт-Петербурга «РОСТОК»
протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Е.Г. Гордеева

Приказ от 29.08.2025 года № 189

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования,
утвержденный приказом Министерства образования и науки
Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155

Федеральная образовательная программа дошкольного образования разработана в
соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных
общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения
Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874
(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации
2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809)

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
ГБОУ №620 «РОСТОК»
Н.Н Жукова

**Санкт Петербург
2025 год**

| | |
|---|----|
| 1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ..... | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка..... | 3 |
| Нормативно-правовая база | |
| Цель программы | |
| Общие задачи программы | |
| Принципы и подходы к формированию рабочей программы | |
| Характеристика детей и групп ДОО | |
| Срок реализации программы | |
| 1.2 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет..... | 5 |
| 1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы..... | 7 |
| 1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов..... | 9 |
| Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод наблюдения | |
| Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей. | |
| Индивидуальная карта развития | |
| Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников | |
| Педагогическая диагностика физического развития детей 5-7 лет. Метод нормативов ГТО. | |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... | 16 |
| 2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие..... | 16 |
| 2.2. Содержание образовательной деятельности. Система оздоровительной работы..... | 18 |
| 2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности..... | 23 |
| Перспективный план обучения основным движениям в спортивном зале | |
| Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке | |
| Перспективный план активного отдыха | |
| 2.4. Интеграция с другими образовательными областями..... | 40 |
| 2.5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)..... | 41 |
| Расписание физкультурных занятий | |
| 2.6. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы..... | 42 |
| 2.7. Работа с родителями (законными представителями)..... | 44 |
| Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) | |
| План работы с родителями на 2025/2026 учебный год | |
| 2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)..... | 48 |
| Категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психологического сопровождения | |
| 2.9. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие..... | 50 |
| 2.10. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений..... | 56 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ..... | 58 |
| 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Федеральной программы..... | 58 |
| 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды..... | 59 |
| Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО | |
| 3.3. Технические средства обучения..... | 62 |
| 3.4. Методическое обеспечение..... | 62 |
| 3.5. Режим двигательной активности..... | 65 |
| Приложение..... | 66 |
| Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений | |

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

| | |
|---------------------------------|---|
| Нормативно-правовая база | <p>Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года)</p> <p>Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)</p> <p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года.</p> <p>Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года</p> <p>Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.</p> <p>Федеральный закон от 24 сентября 2022 н. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»</p> <p>Постановление Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 г №33 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно - оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»</p> |
| Цель программы | <p>- разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций</p> |
| Общие задачи программы | <p>- обеспечение единого для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;</p> <p>- 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 осмыслиения ценностей;</p> |

-
- построение (структуроирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
 - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
 - 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 творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
 - обеспечение психолога - 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.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершенно летних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность ДО, соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Характеристика детей и групп ДОО

Характеристика воспитанников на 2024/2025 учебный год:

Общее количество детей **45** человек

девочек **56,5 %**

мальчиков **43,5 %**

Старшая группа №3 «Бабочки»

Девочек - 9

Мальчиков - 8

Дети со 2 группой здоровья -10 чел

Дети с 3 группой здоровья - 7 чел

Подготовительная группа №1

«Растишки»

Девочек – 8

Мальчиков - 6

Дети со 2 группой здоровья – 8 чел

Дети с 3 группой здоровья - 6 чел

Младшая группа №2 «Капельки»

Девочек – 9

Мальчиков – 7
Дети со 2 группой здоровья – 12 чел
Дети с 3 группой здоровья – 4 чел

Срок реализации программы Срок реализации программы 2023/2024 учебный год
(1 сентября - 31 мая)

1.2 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

| | |
|-------------------------|---|
| Возраст 3-4 года | На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. |
| Возраст 4-5 лет | Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствуя образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых |

волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возраст 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

| | |
|------------------------|--|
| Возраст 6-7 лет | <p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастаёт способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.</p> |
|------------------------|--|

1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы

| | |
|------------------------|--|
| К четырем годам | <ul style="list-style-type: none"> -ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям(бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; -ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; -ребенок 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; -ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье; -ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения |
|------------------------|--|

| | |
|---------------------|--|
| К пяти годам | <ul style="list-style-type: none"> -ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности -ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и |
|---------------------|--|

| | |
|--|---|
| | <p>элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;</p> <p>-ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p> |
| К шести годам | <p>-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;</p> <p>-ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;</p> <p>-ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</p> <p>-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;</p> <p>-ребенок 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.</p> |
| Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного детства) | <p>-у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;</p> <p>-ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;</p> <p>-ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</p> <p>-ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;</p> <p>-ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;</p> <p>-ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;</p> <p>-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;</p> <p>-ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</p> <p>-ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.</p> |

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования. Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год:

на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

метода наблюдения- дети 3-7 лет;

метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-7 лет;

метода ГТО-дети 6-7 лет.

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития.

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод наблюдения

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-4 лет

| № | ФИО _____ Целевой ориентир | Старт (сент) | Финиш (май) |
|---|---|--------------|-------------|
| 1 | -ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям(бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; | - | V + - V |
| 2 | -ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; | | |
| 3 | -ребенок 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; | | |

- 4 -ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье;
- 5 -ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения

Педагогическая диагностика физического развития детей 4-5 лет

| | | | |
|---|---|--------------|-------------|
| № | ФИО _____ Целевой ориентир | Старт (сент) | Финиш (май) |
| 1 | -ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности | - V + | - V |
| 2 | -ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, | | |
| 3 | активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, | | |
| 4 | с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; | | |
| 5 | -ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания | | |

Педагогическая диагностика физического развития детей 5-6 лет

| | | | |
|---|--|--------------|-------------|
| № | ФИО _____ Целевой ориентир | Старт (сент) | Финиш (май) |
| 1 | -ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает | - V + | - V |

избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- 2 -ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- 3 -ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- 4 -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- 5 -ребенок 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.

Педагогическая диагностика физического развития на этапе завершения освоения программы

| № | ФИО _____ Целевой ориентир | Старт (сент) | Финиш (май) |
|---|--|--------------|-------------|
| 1 | -у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно- волевые качества; | - | V |
| 2 | -ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; | + | - |
| 3 | -ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; | | V |
| 4 | -ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; | | |

- | | |
|---|---|
| 5 | -ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; |
| 6 | -ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; |
| 7 | -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; |
| 8 | -ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; |
| 9 | -ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям |

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.
Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

| Контрольное упражнение | Условия тестирования | Средний результат * |
|------------------------|---|---|
| Бег | <p>С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей.</p> <p>По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флагка который размещается на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.</p> <p>С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.</p> | <p>3-4 глда</p> <p>10 м, без норматива</p> <p>4-5 лет</p> <p>20 м 6.0-6.5 с.</p> <p>5-6 лет</p> <p>30 м. 9,5-7,5с.</p> <p>6-7 лет</p> <p>30 м.7,5- 6,5 с.</p> |
| Метание на дальность | <p>Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении.</p> <p>Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше</p> | <p>3-4 года</p> <p>2-5 м.</p> <p>4-5 лет</p> <p>3.5-5.5 м.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| | среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха ; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка). | 5-6 лет 5-9 м. |
| Прыжок в длину с места | Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флагжка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка. | 3-4 года 40 см 4-5 лет 70 см. |
| | Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. | 5-6 лет 80 см. |
| | Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия. | 6-7 лет 100 см. |

* Средние показатели взяты из Программы «От рождения до школы»

Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту развития.

Индивидуальная карта развития

| ФИО ребенка | | Дата рождения | | | Группа здоровья | | | | | | |
|-------------|-----------------------|---------------|------|------|---------------------|-----|---------------------------|------|----------|------|-----|
| возраст | Бег на скорость (сек) | 10 м | 20 м | 30 м | Прыжок с места (см) | | Метание на дальность (м) | | При рост | | |
| | | нач | кон | нач | кон | нач | кон | прав | лев | прав | лев |
| 3-4 года | | | | | | | | | | | |
| 4-5 лет | | | | | | | | | | | |
| 5-6 лет | | | | | | | | | | | |
| 5-7 лет | | | | | | | | | | | |

Дополнительные сведения

Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников производится по формуле В. Усакова.

$$W = \frac{100(V2-V1)}{\frac{1}{2}(V1+V2)}$$

W - прирост показателей (%), V1 - исходный уровень, V2 - конечный уровень

до 8% (прирост за счет естественного роста) -неудовлетворительно (2 балла);

8-10% (прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности) -удовлетворительно (3 балла);

10-15% (прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания) — хорошо (4 балла);

свыше 15 % (за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений) — отлично (5 баллов)

Сведения цифрами заносятся в сводную ведомость

Сводная ведомость показателей физического развития

Средняя группа №1

Стартовая диагностика _____ учебный год

| № | ФИО | бег | Прыжок с места | Метание на дальность | Средний балл |
|-----------------|--------|-----|----------------|----------------------|--------------|
| 1 | Таня | 3 | 4 | 3 | 3,3 |
| 2 | Женя | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Сережа | 5 | 5 | 3 | 4,3 |
| Итого по группе | | | | | 3,8 |

Можно подсчитывать показатели отдельно, чтобы выявить общую проблему

Педагогическая диагностика физического развития детей 5-7 лет. Метод нормативов ГТО

- 1 Леопард Вика (быстрота и координационные способности) Челночный бег 3х10м (с)
- 2 Зайка Лиза (скоростно- силовые качества) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- 3 Миша Потап (сила) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 4 Лиса Василиса (гибкость) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)
- 5 Волчонок Макар (выносливость) Смешанное передвижение по пересеченной местности на: к 5 годам 600 м; к 6 годам 800 м; к 7 годам 1000 м.

Нормативы 1 ступени и способы тестирования для детей от 6 лет размещены на официальном сайте ГТО <https://o-gto.ru/>

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей одаренных детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие

| Возраст | Задачи образовательной деятельности |
|----------------|--|
| 3-4 года | <ul style="list-style-type: none">-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 |
| 4-5 лет | <ul style="list-style-type: none">-обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому 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 ребенка, 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 |
| 5-6 лет | <ul style="list-style-type: none">-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 туристические 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 представление о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов

-укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического развития; 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 туристических прогулок и экскурсий

6-7 лет

-обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение 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 различных видах спорта

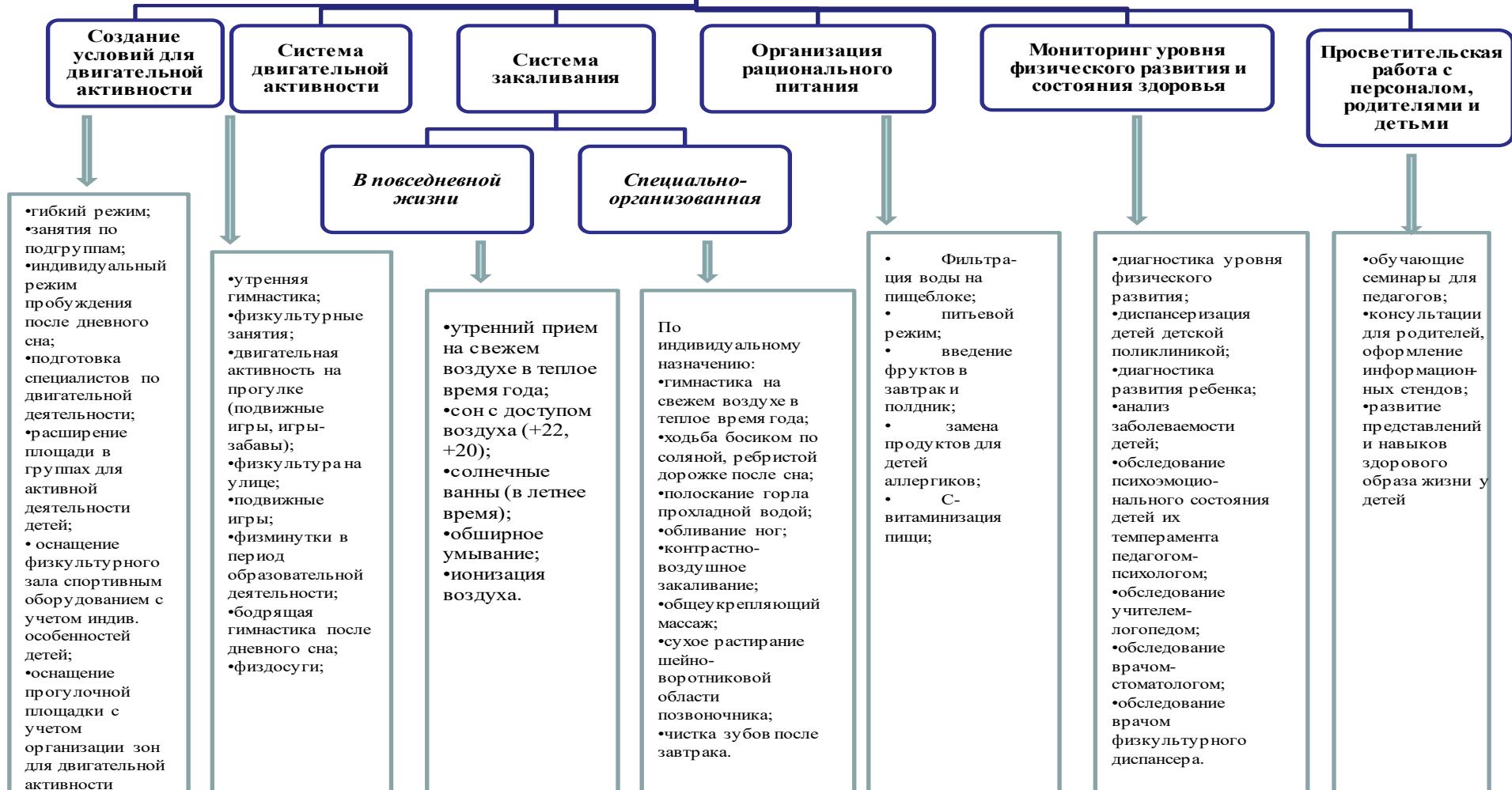
-сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристических прогулок и экскурсий.

Воспитывать бережное заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям

2. 2. Содержание образовательной деятельности

| Содержание | Описание |
|----------------------------|---|
| Основная гимнастика | <p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none">-бросание, катание, ловля, метание-ползание, лазание-ходьба-бег-прыжки-упражнения в равновесии-музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика)-строевые упражнения |
| Общеразвивающие упражнения | <ul style="list-style-type: none">-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса-упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника-упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса-музыкально-ритмические упражнения |
| Подвижные игры | Сюжетные и несюжетные подвижные игры |
| Спортивные упражнения | Санки, лыжи, велосипед |
| Формирование основ ЗОЖ | Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности |
| Активный отдых | Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал) |

Оздоровительная система



Система физкультурно-оздоровительной работы

| № | Мероприятия | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
|--------------------------------------|--|----------------------------------|---|---|
| I. МОНИТОРИНГ | | | | |
| 1. | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей | Все | 1 раза в год (в мае) | Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 2. | Физическая культура | Все группы | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | Физкультурные досуги | Все группы | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 9. | День здоровья | Все группы | 2 раз в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10. | Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |

| | | | | |
|-----|--------------------|------------|-----------|--|
| 11. | Динамические паузы | Все группы | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели |
|-----|--------------------|------------|-----------|--|

III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ

| | | | | |
|----|---|-------------------------|---------|--|
| 1. | Участие в районных спортивных соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья!» | Подготовительная группа | Ноябрь | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 3. | Участие в районных спортивных соревнованиях «Большие гонки» | Сотрудники ГБДОУ | Декабрь | Инструктор по физкультуре |
| 4. | Участие в районных спортивных соревнованиях «Спортивное путешествие» | Подготовительная группа | Апрель | Инструктор по физкультуре |

IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

| | | | | |
|----|--|---------------------------|--|---|
| 1. | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции | Ст. медсестра |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| 4. | Самомассаж | Всем детям | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. | Гимнастика для глаз | Всем детям | В течение года | Воспитатели |
| 6. | Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 7. | Танцы и упражнения специального воздействия | Старший возраст | еженедельно | Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели |

V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

| | | | | |
|----|---------------|------------|---------------|-------------|
| 1. | Музыкотерапия | Все группы | Использование | Музыкальный |
|----|---------------|------------|---------------|-------------|

| | | | | |
|------------------------|---------------------------------------|------------|---|---|
| | | | музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном | руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | Ст. медсестра, младшие воспитатели |
| VI. ЗАКАЛИВАНИЕ | | | | |
| 1. | Ходьба босиком | Все группы | После сна | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |

2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности

| Младшая группа | | | | |
|----------------|--|---|---|---|
| Месяц | Задачи | Общеразвивающие упражнения | Основные виды движений | Подвижные игры |
| Сентябрь | Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. | 1-3 недели – без предметов, 4-ая неделя – с кубиками | 1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках 3. Прокатывание мяча друг другу | «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик» |
| Октябрь | Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании. | 1-я неделя – с кубиками 2,4 – недели – без предметов, 3-я неделя – с большим мячом | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | «Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флагжку», «Мыши в кладовой» |
| Ноябрь | Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры. | 1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с обручами, 3-я неделя – с флагжками, 4-я неделя – б/п | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ловить мяч и бросать его обратно 3. Ползание под дугой (высота 50 см.) | «Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик» |
| Декабрь | Формировать умение ходить и бегать врассыпную с использованием всей | 1-3 недели – с кубиками, | 1. Прыжки со скамейки 2. Подлезание под шнур | «Наседка и цыплята», «Поезд», |

| | | | | |
|----------------|--|---|--|---|
| | площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их. | 4-я неделя – б/п | 3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце 4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь. | «Птичка и птенчики», «Воробышки и автомобиль» |
| Январь | Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх. | 1-я неделя – б/п 2.-я неделя – с флагами 3-я неделя – с мячом. 4-я неделя – с погремушками | 1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги 2. Прокатывание мяча вокруг предмета 3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4. Ходьба по ребристой доске 5. Прыжки из обруча в обруч | «Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой» |
| Февраль | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади | 1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с кубиками | 1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно 3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками 4. Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м) 5. Ходьба с перешагиванием | «Птички в гнездышке», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Кролики» |

| | | | | |
|---------------|---|--|--|---|
| | опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы) | | через предметы | |
| Март | Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. | 1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – на скамейке с кубиками | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнурсы 2. Прыжки в длину с мячом 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки 5. Лазание по наклонной лестнице 6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см) | «Поезд», «Воробышки и кот», «Светит солнышко в окошко», «Наседка и цыплята» |
| Апрель | Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом | 1-я неделя – с мячом, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с погремушками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4.Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч 5. Перепрыгивание через шнурсы | «Курочка-холлатка», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль» |
| Май | Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; | 1-я неделя – с обручами, | 1. Перепрыгивание через шнурсы | «Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик» |

| | | | | |
|--|--|--|---|--------------------------------------|
| | подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге брассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку. | 2-я неделя – с погремушками, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с мячом | 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки в длину с места (расст. 15 см) 5.Ходьба по доске, руки на пояс | «Воробышки и кот», «Найди свой цвет» |
|--|--|--|---|--------------------------------------|

Средняя группа

| Месяц | Задачи | Общеразвивающие упражнения | Основные виды движений | Подвижные игры |
|----------|---|---|---|--|
| Сентябрь | Упражнять в ходьбе и беге к5олонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке | 1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флагами, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с обручем | 1. .Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5.Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске | «Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик», «Подарки» |
| Октябрь | Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на | 1,2 – я недели б/п, 3-я неделя – | 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Кот и мыши», «Цветные |

| | | | | |
|----------------|--|---|--|--|
| | повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах | с мячом, 4-я неделя – с кубиками | 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Ползание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием | автомобили», «Совушка», «Огурчик», «Мы веселые ребята», «Карусель» |
| Ноябрь | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их | 1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с флагшками | 1. Прыжки на двух ногах через шнур 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков 5.Прыжки через бруски 6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию 7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине | «Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок», «Быстрей к своему флагжу» |
| Декабрь | Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягким приземлении при спрыгивании; | 1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флагшками, | 1.Прыжки со скамейки (20 см) 2.Прокатывание мячей между предметами | «Трамвай», «Карусели», «Поезд», |

| | | | | |
|----------------|---|--|--|--|
| | закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах. | 3-я неделя – с кубиками, 4-я неделя – б/п | 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) | «Птичка и птенчики», «Котята и щенята» |
| Январь | Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия. | 1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с косичкой, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с обручем | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа 3. Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) 6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | «Найди себе пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята» |
| Февраль | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с | 1,3,4 -я недели – б/п, 2-я неделя – с мячом | 1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», |

| | | | | |
|---------------|--|---|---|---|
| | изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнурь. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | | 3. Метание мешочеков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5.Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске | «Кролики в огороде» |
| Март | Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры. | 1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с фляжками | 1.Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2.Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на пояссе с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске | «Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята» |
| Апрель | Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочеков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с косичкой 4-я неделя – б/п | 1. Прыжки в длину с места 2.Метание мешочеков на дальность 3. Метание мешочеков в вертик. цель правой и левой рукой 4.Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба по гимн. скамейке боком | «Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята» |

| | | | | |
|------------|--|---|--|--|
| | длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу. | | приставным шагом, руки на пояс с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях | |
| Май | Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражняться в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка» | 1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с гимн. палкой 4-я неделя – б/п | 1. Прыжки через скакалку 2. Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочеков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | «Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки» |

Старшая группа

| Месяц | Задачи | Общеразвивающие упражнения | Основные виды движений | Подвижные игры |
|-----------------|--|--|--|--|
| Сентябрь | Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, | 1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с | «Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые |

| | | | | |
|----------------|---|--|---|--|
| | <p>носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуре, в прыжках с продвижением вперед.</p> | <p>3-я неделя – с палкой 4-я неделя – б/п</p> | <p>продвижением вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка 4.Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p> | <p>ребята», «Найди свою пару»</p> |
| Октябрь | <p>Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1мин., в перешагивании через шнурьи и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через приепятствия</p> | <p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с б. мячом, 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п</p> | <p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнурьи, прямо, боком 2.Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола 5.Пролезание через три обруча (прямо, боком) 6. .Ходьба по гимнастической скамейке на середине</p> | <p>«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»</p> |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|---|
| | | | повернуться, присесть, перешагнуть через мяч | |
| Ноябрь | Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений. | 1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – на гимн. скамейке | 1. Ходьба по гим. скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3. Ведение мяча с продвижением вперед 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 6. Игра «Волейбол» двумя руками. | «Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки» |
| Декабрь | Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег врассыпную и по кругу с | 1-я неделя – с палкой 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п | 1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях 3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 5. Ходьба по гим. скамейке с | «Кто скорей до флагка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка» |

| | | | | |
|----------------|---|--|--|---|
| | поворотом в др. сторону. | | мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей | |
| Январь | Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием | 1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с косичками 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п | 1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3.Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу 4. Пролезание в обруч 5. Лазание по гимн. стенке 6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо | «Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения» |
| Февраль | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимн. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее. | 1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – на скамейке 4-я неделя – б/п (аэробика) | 1.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 3.Метание мешочков в вертикальную цель 4. Прыжки на 2-х ногах через косички 5. Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу между | «Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч» |

| | | | | |
|---------------|---|--|---|---|
| | | | предметами | |
| Март | Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны. | 1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола 3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см) 4. Метание мешочеков в горизонтальную цель 5. Подлезание под дугу 6. Ползание по скамейке «по медвежьи» | «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень» |
| Апрель | Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обрущей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом. | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с косичкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п | 1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пролезание в обруч 5. Футбол с водящим 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. | «Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях» |
| Май | Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флагжками 3-я неделя – б/п | 1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока | «Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели» |

| | | | | |
|--|---|---------------------------|---|--|
| | прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену. | 4-я неделя – с ленточками | 3. Ползание «по медвежьи» 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол) 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед | |
|--|---|---------------------------|---|--|

Подготовительная группа

| Месяц | Задачи | Общеразвивающие упражнения | Основные виды движений | Подвижные игры |
|-----------------|--|--|---|--|
| Сентябрь | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – с обручем | 1. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3. Прыжки с разбегом с доставанием до предмета 4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет | «Кто скорее к флагу», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины», |
| Октябрь | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег | 1-я неделя – со скакалкой 2-я неделя – с кеглями | 1. Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге 2. Прыжки с высоты (40 см) 3. Бросание малого мяча вверх, | «Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка», «Ловкая |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|---|
| | между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. | 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом | ловля 2-мя руками, переброс друг другу 4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5. Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком 6. Ползание по гимнастической скамейке на животе | пара» |
| Ноябрь | Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочеков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обрущей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии | 1-я неделя – с обручем 2-я неделя – на гим. скамейке 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 3. Прыжки через короткую скакалку 4. Подлезание под шнур боком 5. Метание в горизонтальную цель 6. Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет | «Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля» |
| Декабрь | Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; | 1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – в парах | 1. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги 5. Прыжки, при переменном | «Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы» |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|--|
| | в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие. | | подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м) | |
| Январь | Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. | 1-я неделя – на скамейках 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом | 1. Метание мешочеков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4. Прыжки через короткую скакалку 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове | «Кто скорее до флагжа», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос» |
| Февраль | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную | 1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п | 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание в горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по гим. стенке | «Не попадись», «Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка» |

| | | | | |
|---------------|---|---|---|--|
| | цель. | | | |
| Март | <p>Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроении в колонну 1 и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногой.</p> <p>Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.</p> | <p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом</p> | <p>1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясце 2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом 3. Прыжки в длину с места 4. Лазание по гим. скамейке на ладонях и коленях 5. Вращение обруча на кисти руки 6. Вращение обруча на полу</p> | <p>«Кто быстрее к флагжку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»</p> |
| Апрель | <p>Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом.</p> <p>Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.</p> | <p>1-я неделя – с обручем 2-я неделя – б/п 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – б/п</p> | <p>1. Ходьба боком приставным шагом, по канату 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах 3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 4. Прыжки в длину с разбега 5. Метание мешочков в вертикальную цель 6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине</p> | <p>«Ловля обезьян», «Охотники и утки», «Прыгни – присядь», «Мышеловка»</p> |
| Май | Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в | 1-я неделя – с м. мячом | <p>1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание набивного мяча</p> | <p>«Мышеловка», «Прыгни – присядь»,</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | <p>прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча</p> | <p>2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – с обручем</p> | <p>3.Бег на скорость (30м) 4. Прыжки через скакалку 5. Бег со средней скоростью 100 м 6.Ведение мяча и забрасывание в корзину</p> | <p>«Лодочники и пассажиры», «Кто дальше прыгнет»</p> |
|--|--|--|---|--|

2.4. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости. Принцип интеграции ОО выступает как основополагающий принцип работы ДОО. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

| Образовательная область | Формы работы |
|--|--|
| Социально-коммуникативное развитие | Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой |
| Познавательное развитие | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение 9измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку |
| Речевое развитие | Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры(команды, построения, виды движений и упражнений) , развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия. |
| Художественно-эстетическое развитие | Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления. |

2.5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

| | |
|--------------------------|--|
| Режимные процессы | Образовательная деятельность |
| Утренний отрезок времени | индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое). |
| Занятия | В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке. |
| Прогулка | Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников. |
| Вторая половина дня | закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями) |

Расписание физкультурных занятий на 2023-2024 учебный год

| Дни недели | Время занятий | | |
|-------------|---|--|---|
| | СРЕДНЯЯ ГРУППА | СТАРШАЯ ГРУППА | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | 9.00 – 9.20 – ЗАНЯТИЕ | 9.35-10.00 - ЗАНЯТИЕ | 10.20 – 10.50- ЗАНЯТИЕ |
| ВТОРНИК | 9.30 -9.50 – ЗАНЯТИЕ | 10.10 -10.35 – ЗАНЯТИЕ | 11.10 – 11.40- ЗАНЯТИЕ НА ПРОГУЛКЕ |
| ЧЕТВЕРГ | 11.10 -11.30 - ЗАНЯТИЕ НА ПРОГУЛКЕ | 11.35 – 12.00 -ЗАНЯТИЕ НА ПРОГУЛКЕ | 10.20 – 10.50- ЗАНЯТИЕ |
| | 15.30 – 15.50 Спортивное развлече ние | 16.00 -16.25 Спортивное развлече ние | 16.35 – 17.00 Спортивное развлече ние |

2.6. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

| | |
|--|---|
| Условия поддержки детской инициативы | Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы. Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата. Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результата, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помочь, но стремиться к ее дозированию; поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения. |
| Способы и приемы поддержки детской инициативы | Не спешить на помочь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт. Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предложения |

детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.

Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка

2.7. Работа с родителями (законными представителями)

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: 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 ребенка;

открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач

учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)

| Направление | Деятельность инструктора |
|---------------------------|--|
| диагностико-аналитическое | получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа |
| просветительское | просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО |
| консультационное | консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских мероприятиях, образовательном процессе и другом |

План работы с родителями (законными представителями) на 2023/2024 учебный год

| Дата | Форма работы | Тема | Группа |
|-----------------|--------------------------|--|-------------------------|
| Сентябрь | Родительское собрание | «Спортивная форма» | Младшая группа |
| | Презентация | «Закаливание детей» | Средняя группа |
| | Опрос | «Запросы родителей в отношении охраны здоровья и развития ребенка» | Старшая группа |
| | | «Новое о ГТО» | |
| | Круглый стол | «Чему научатся дети в учебном году» | Подготовительная группа |
| | Консультация- передвижка | | Все группы |
| Ноябрь | Проект лепбук | «Чистота залог здоровья» | Младшая группа |
| | Семейные ценности | «Мой семейный спортивный альбом | Средняя группа |
| | Обмен опытом | «А мы играем так» | Старшая группа |
| | | «День народного единства» | |
| | Открытое занятие | | Подготовительная группа |
| Декабрь | Мастер-класс | «Маски-шапочки для подвижной игры» «Веселые снеговики» | Младшая группа |
| | День здоровья | «Зимние виды спорта» | Средняя группа |
| | Проект лепбук | | Старшая группа |

| | | | |
|----------------|---------------------------|---|--|
| Январь | Проект лепбук | «ГТО для дошкольят» | Подготовительная группа Все группы Младшая группа |
| | Консультация- передвижка | «Подвижные игры зимой на воздухе» | |
| | Творческий проект | «Дерево здоровья» | |
| | Мастер-класс | «Снежинка»- тренажеры для дыхательной гимнастики | |
| | Туристическая прогулка | «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья «Школа мяча» (составление карточек-схем) | |
| | Мастер-класс | 1 ступень ГТО | |
| Февраль | Стенд | | Средняя группа |
| | Консультация | «Домашний стадион | Старшая группа |
| | Фотовыставка | «Лыжная прогулка» | Подготовительная группа |
| | Физкультурный досуг | 23 февраля | Все группы |
| Март | Физкультурный досуг | 23 февраля | Младшая группа |
| | День здоровья | «Вместе весело играть» | Средняя группа |
| | Спортивный досуг | «Как поздравить маму» | Старшая группа |
| | Туристическая прогулка | «Скандинавская ходьба» пешая прогулка по заранее разработанному маршруту | Подготовительная группа |
| | Мастер-класс | «Дорожка здоровья» «Какой вид спорта подходит вашему ребенку» | Младшая группа |
| | Консультация - передвижка | | Средняя группа |

| | | | |
|---------------|---------------------------------|---|-----------------------------------|
| Апрель | Фотовыставка | «Малыши на спорте» | Младшая группа |
| | Обмен опытом | «Полезная еда» | Средняя группа |
| | День здоровья | «Надо спортом заниматься» спартакиада | Старшая группа |
| | Мастер-класс | «Школа мяча» (составление карточек-схем) | Подготовительная группа |
| | Консультация- передвижка | | |
| | Консультация | «Польза пеших прогулок» | Младшая группа |
| Май | Опрос | «Об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста | Средняя группа |
| | | «Мы помним, мы гордимся» | |
| | Экскурсия к местам боевой славы | «Наши чемпионы» | Старшая и подготовительная группа |
| | Стенд | «Как весело и с пользой провести лето!» | |
| | Консультация- передвижка | | Все группы |
| | | | Все группы |

2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)

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

| | |
|---|---|
| Задачи КРР ОО Физическое развитие на уровне ДОО | Определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации; своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами; Осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-педагогической комиссии (ППК)) |
| Содержание КРР | В образовательной области Физическое развитие содержание КРР для каждого обучающего определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОО |

Категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения

| Целевые группы | Реализация КРР |
|--|--|
| Обучающиеся по индивидуальному учебному плану на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети) | Часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещении ДОО. Детям, находящимся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющим детям, свойственны: быстрая утомляемость, длительный период восстановления после заболевания и (или) его обострения (не менее 4-х недель), специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности (ограниченность круга общения больного ребенка, объективная зависимость от взрослых, стремление постоянно получать от них помощь). У таких детей в итоге появляются сложности в освоении программы |

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>и социальной адаптации.</p> <p>Направленность КРР с детьми, находящимися под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющими детьми на дошкольном уровне образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> коррекция (развитие) коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сфер, познавательных процессов; снижение тревожности; помощь в решении поведенческих проблем; создание условий для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками. <p>Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психолого педагогической диагностики.</p> <p><i>Должны быть списки детей находящихся под диспансерным наблюдением и ЧБД, их группы здоровья, необходимо знать, кому чего нельзя ОО Физразвитие можно сделать отметки в индивидуальной карте развития</i></p> <p>В эту группу могут входить дети мигрантов, испытывающие трудности с пониманием государственного языка Российской Федерации на дошкольном уровне образования.</p> <p>Направление КРР:</p> <ul style="list-style-type: none"> развитие коммуникативных навыков, формирование чувствительности к сверстнику, его эмоциональному состоянию, намерениям и желаниям; формирование уверенного поведения и социальной успешности; коррекция деструктивных эмоциональных состояний, возникших вследствие попадания в новую языковую и культурную среду (тревога, неуверенность, агрессия); создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку. <p>Психолого-педагогическое сопровождение детей данной целевой группы осуществляется в контексте общей программы адаптации ребенка к ДОО. В случаях выраженных проблем социализации, личностного развития и общей дезадаптации ребенка, его включают в программу КРР на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.</p> |
| Обучающиеся «группы риска» | <p>Дети проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных появлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (занята) самооценка, завышенный уровень притязаний).</p> <p>Направленность КРР с обучающимися, имеющими девиации развития и поведения на дошкольном уровне образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> коррекция (развитие) социально-коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сферы; |

| | |
|-----------------------|--|
| | <p>помощь в решении поведенческих проблем;</p> <p>формирование адекватных, социально приемлемых способов поведения;</p> <p>развитие рефлексивных способностей;</p> <p>совершенствование способов саморегуляции.</p> <p>Включение ребенка «группы риска» в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.</p> |
| Одаренные обучающиеся | <p>Направленность КРР с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования:</p> <p>определение уровня одаренности, личностных особенностей, прогноз возможных проблем и потенциала развития;</p> <p>вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс и установление с ними отношений сотрудничества как обязательного условия поддержки и развития одаренного ребенка, как в ДОО, так и в условиях семейного воспитания;</p> <p>создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощрение его индивидуальности;</p> <p>сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;</p> <p>формирование коммуникативных навыков и развитие эмоциональной устойчивости;</p> <p>организация предметно-развивающей, обогащенной образовательной среды в условиях ДОО, благоприятную для развития физических способностей и одаренности в области физического развития.</p> <p>Включение ребенка в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК по результатам психологической и педагогической диагностики.</p> |

2.9. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие

1 Целевой раздел

Общая цель воспитания в ДОО

- 1) формирование первичных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;

| | |
|-------------------------------|---|
| | <p>3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, 4) принятыми в обществе нормами и правилами.</p> |
| Общие задачи воспитания в ДОО | <p>1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;</p> <p>2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;</p> <p>3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;</p> <p>4) осуществлять поддержку позитивной организации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.</p> |
| Направления воспитания | <p>1) Патриотическое направление воспитания Цель- содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созиателя), ответственного за будущее своей страны Ценности- родина и природа культура, семья</p> <p>2) Духовно-нравственное направление. Цель- формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально ответственному поведению. Ценности- жизнь, милосердие, добро.</p> <p>3) Социальное направление воспитания Цель- формирование ценностного отношения детей к семье, дому, человеку развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми. Ценности: семья, дружба, человек и сотрудничество</p> <p>4) Познавательное направление Цель- формирование ценности познания Ценности: познание</p> <p>5) Физическое и оздоровительное направление Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности. Ценности: жизнь, здоровье.</p> <p>6) Трудовое направление воспитания Цель: формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду. Ценность: труд</p> <p>7) Эстетическое направление воспитания</p> |

Цель: способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте
Ценности: культура, красота.

Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы ОО Физическое развитие

Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья- занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

2. Содержательный раздел

Задачи воспитания ОО Физическое развитие

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

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценостного 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.

Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы

-родительское собрание;
-круглый стол;
-опрос;
-мастер-класс;
-анкета;
-консультация
-консультация- передвижка
-стенд

События образовательной организации ОО Физическое развитие

-проекты воспитательной направленности
-праздники
-тематические встречи с родителями (законными представителями) имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое)
-общие дела

Совместная деятельность в образовательных

-ситуативная беседа, совет, вопрос;
-заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр);
-рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов

| | |
|--|--|
| ситуациях ОО | спортивной направленности; |
| Физическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> -организация выставок детского рисунка, семейных фотографий спортивной направленности; -экскурсии (в спорткомплексы, школьный спортзал); -участие в массовых мероприятиях города («Лыжня России», другие); туристические походы. |
| Организация предметно-пространственной среды | <ul style="list-style-type: none"> -знаки и символы государства; -компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта(физкультурное оборудование, спортивный инвентарь); -компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа. (атрибуты к народным подвижным играм, другое); -компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь) |
| Социальное партнерство | <ul style="list-style-type: none"> -участие представителей комплекса ГТО в сдаче нормативов ГТО, мероприятиях, посвященным популяризации ГТО среди обучающихся; -проведение на базе школы спортивных мероприятий акций воспитательной направленности; -участие представителей ГИБДД в мероприятиях ДОО по безопасности дорожного движения; -реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями- партнерами. |

3 Организационный раздел

| | |
|--------------------------------------|---|
| Нормативно-методическое обеспечение. | Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» электронный ресурс институт воспитания. рф. |
|--------------------------------------|---|

Приложение

Федеральный календарный план воспитательной работы

| | |
|----------|--|
| Сентябрь | 1 сентября- День знаний 3 сентября- День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом 8 сентября- Международный день распространения грамотности 27 сентября- День воспитателя и всех дошкольных работников |
| Октябрь | 1 октября: Международный день пожилых людей, Международный день музыки 4 октября День защиты животных 5 октября- День учителя Третье воскресенье октября- День отца в России |
| Ноябрь | 4 ноября- День народного единства 8 ноября- День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России Последнее воскресенье ноября- День матери в России 30 ноября- День Государственного герба Российской Федерации |
| Декабрь | 3 декабря- День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 5 декабря день добровольца (волонтера) в России 8 декабря Международный день художника 9 декабря День Героев Отечества 12 декабря День Конституции Российской Федерации 31 декабря- Новый год |
| Январь | 27 января День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)- День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 2 февраля- День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 8 февраля День Российской науки |

| | |
|---------|---|
| Февраль | 15 февраля День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами отечества 21 февраля- Международный день родного языка 23 февраля День защитника Отечества |
| Март | 8 марта- Международный женский день 18 марта День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 27 марта Всемирный день театра |
| Апрель | 12 апреля- День космонавтики |
| Май | 1 мая - Праздник весны и труда 9 мая- День Победы 19 мая- День детских общественных организаций в России 24 мая-День славянской письменности и культуры |

2.10. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Программа обучения игре «Баскетбол»

Подвижная игра является средством гармоничного развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Обучение элементам спортивных игр предусмотрено и проводится в ДОУ, в соответствии с ОП ДО.

Программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры-эстафеты, подвижные игры с элементами спорта дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помочи друг другу для достижения результата и успеха, приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Цель: Познакомить и разучить правила игры в баскетбол, действиями защитников, нападающих.

Задачи: Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность.

Организация обучения

| Содержание обучения | Старшая Группа (8 занятий) | Подготовительная Группа (8 занятий) |
|---|----------------------------------|---|
| 1. «Найди свой цвет» - бег под музыку, во время остановки выполнить построение | 5-8-е занятие | 5-8-е занятие |
| 2. «Вышло солнышко из реки» (бег в рассыпную, быстро построиться возле своего обруча в круг) | 1-4-е занятие | 1-4-е занятие |
| 3. «Задний ход» (бег «змейкой» втроем, взявшись под руки, спиной вперед) | 1-4-е занятие | 1-4-е занятие |
| 4. «По кочкам» (прыжки) | 1-4-е занятие | 1-4-е занятие |
| 5. «Серпантин» (бег между игроками) | 5-8-е занятие | 5-8-е занятие |
| 6. Мячи «Три мяча» (поочередно переносить из обруча в обруч – по три мяча). Чье звено быстрее перенесет мяч в последний обруч | _____ | 5-8-е занятие |
| 7. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног) | 1-4-е | 1-4-е |

| | занятие | занятие |
|---|------------------|------------------|
| 8. «Туннель» (прокатывание мяча в туннель, упор в положениях «лежа» или «сидя») | _____ | 5-8-е занятие |
| 9. «Перекати быстрее» (проползание между ног с катанием обруча, переносом мяча) | 1-4-е занятие | _____ |
| 10. «Ручей» (бег, взявшись за руки) | _____ | 5-8-е занятие |
| 11. «Вместо скакалки» (прыжки с обручем) | 5-8-е занятие | _____ |

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого - педагогические условия реализации Федеральной программы

Успешная реализация Федеральной программы ОО Физическое развитие обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, каков он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, обогащение двигательной активности в центрах здоровья, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия).
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, 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);
- 4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся;
- 5) создание развивающей и эмоционально-комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка, сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера и прочее;
- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывая его социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики;
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством инклюзивного образования;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) развитие профессиональной компетенции, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) взаимодействие с различными социальными институтами (сфера образования, физкультуры и спорта), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- 14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования ее социализации;
- 15) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам,

вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

При проектировании РППС учитывается местные этнopsихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

| № | Спортивное оборудование для обучения основным движениям | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
|---|---|-------------------------------------|----------------|----------------------|
|---|---|-------------------------------------|----------------|----------------------|

Для детей 3-4 лет

| | | | | |
|----|--|------|---|---|
| 1 | Дорожка шир. 25 см, дл 2-2,5 м | 2 шт | | + |
| 2 | Наклонная доска шир. 20 см, дл 1,5-2 м | 2 шт | | + |
| 3 | Извилистая дорожка 15-20 см. дл 2-2,5 м | 2 шт | | + |
| 4 | Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) выс. 20 см, дл 1.5-2 м. | 4 шт | + | |
| 5 | Воротца, дуга выс.50 см | 4 шт | | + |
| 6 | Ребристая доска шир. 25 см, дл.1,5 м | 2 шт | | + |
| 7 | Корзина для метания | 2 шт | | + |
| 8 | Лесенка-стремянка | 2 шт | | + |
| 9 | Гимнастическая стенка 6 секций | 1 шт | + | |
| 10 | Лестница 1 пролет шир.35 см, дл 1.5 м. | 2 шт | + | |
| 11 | Горизонтальные стойки для крепления обручей, гимнастических палок, веревок | 4 шт | | + |
| 12 | Шнур дл 2-3 м | 4 шт | | + |
| 13 | Куб выс 10-15 см, шир 25 см, дл 40 см | 1 шт | | + |
| 14 | Сетка волейбольная | 1 шт | | + |
| 15 | Крепеж для подвешивания сетки, веревки | 4 шт | | + |
| 16 | Мат гимнастический | 4 шт | | + |

Дополнительно для детей 4-5 лет

| | | | | |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|----------------|----------------------|
| 17 | Гимнастическая доска шир.20 см, дл1.5-2 м | 2 шт | + | |
| 18 | Гимнастический шест 2-3 м | 6 шт | + | |
| 19 | Мишень - щит | 3 шт | + | |
| Дополнительно для детей 5-6 лет | | | | |
| 20 | Шнур, закрепленный зигзагообразно на дорожке дл 2 м | 2 шт | + | |
| 21 | Куб выс 30 см , шир 25 см, дл 40 см | 2 шт | + | |
| 22 | Тоннель выс 50 см, дл 2 м | 2 шт | + | |
| 23 | Мягкий модуль выс 20 см, шир. 40 см, дл. 70 см | 2 шт | + | |
| 24 | Стойка для прыжков в высоту | 1 шт | + | |
| 25 | Гимнастическая скамья выс. 25 см, дл 1.5 м | 2 шт | + | |
| Дополнительно для детей 6-7 лет | | | | |
| 26 | Мягкий модуль выс 30 см, шир. 40 см, дл. 70 см | 2 шт | + | |
| 27 | Веревочная лестница с возможностью крепления на высоте | 1 шт | + | |
| 28 | Канат с возможностью крепления на высоте | 1 шт | + | |
| 29 | Баскетбольная корзина | 2 шт | + | |
| № | Спортивный инвентарь для обучения основным движениям | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
| Для детей 3-4 лет | | | | |
| 1 | Кегли | 30 шт | + | |
| 2 | Кубики | 60 шт | + | |
| 3 | Мяч диаметром 25 см | 30 шт | + | |
| 4 | Конусы | 10 шт | + | |
| 5 | Мяч диаметром 15 см | 30 шт | + | |
| 6 | Обруч плоский диаметр 50 см | 30 шт | + | |
| 7 | Набивной мешок 200 гр | 30 шт | | + |
| 8 | Мяч теннисный | 30 шт | + | |
| 9 | Веревка дл 2 м | 2 шт | | + |
| Дополнительно для детей 4-5 лет | | | | |
| 10 | Набивной мешок 400 гр | 20 шт | | + |
| 11 | Обруч круглый диаметр 60 см | 20 шт | + | |

| | | | |
|---------------------------------|-----------------------|-------|---|
| 12 | Платочек 40x40 см | 20 шт | + |
| Дополнительно для детей 5-6 лет | | | |
| 13 | Набивной мяч вес 1 кг | 10 шт | + |
| 14 | Шар для пинг-понга | 10 шт | + |
| 15 | Скакалка короткая | 20 шт | + |
| 16 | Скакалка длинная | 1 шт | + |

| | | | |
|---------------------------------|---|-------|---|
| Дополнительно для детей 6-7 лет | | | |
| 17 | Камешек- бита | 10 шт | + |
| 18 | Палка гимнастическая диаметр 3 см дл 20 см | 4 шт | + |

№ Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках (для всех возрастов) + к обозначенному выше

| | | | |
|----|---------------------------------|-------|---|
| 1 | Гимнастические палки | 30 шт | + |
| 2 | Султанчики (ленточки на кольце) | 40 шт | + |
| 3 | Флажки цветные | 40 шт | + |
| 4 | Флажки с российской символикой | 40 шт | + |
| 5 | Косички, шнурки, дл 60 см | 30 шт | + |
| 6 | Ленты разноцветные дл. 60 см | 60 шт | + |
| 7 | Цветные полотна (триколор) | 3 шт | + |
| 8 | Флаг РФ | 1 шт | + |
| 9 | Фитбол-мячи | 4 шт | + |
| 10 | Лестница скорости и координации | 2 шт | + |
| 11 | Игровой парашют | 1 шт | + |
| 12 | Канат для игры | 1 шт | + |

Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше

| | | | |
|---------------------------------|------------------------|--------|---|
| Для детей 3-4 лет | | | |
| 1 | Трехколесный велосипед | 5 шт | + |
| 2 | Лыжи 70 см | 10 пар | + |
| Дополнительно для детей 4-5 лет | | | |
| 2 | Двухколесный велосипед | 5 шт | + |
| 3 | Самокат | 5 шт | + |

Дополнительно для детей 5-6 лет

| | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------|---|
| 4 | Городки | 2 комплекта | + |
| 5 | Футбольный мяч | 10 шт | + |
| 6 | Футбольные ворота | 2 шт | + |
| 7 | Баскетбольный мяч | 10 шт | + |
| 8 | Баскетбольная стойка с корзиной | 2 шт | + |
| 9 | Ракетка для бадминтона | 10 шт | + |
| 10 | Волан для бадминтона | 10 шт | + |
| 12 | Лыжи 110 см | 10 пар | + |
| Дополнительно для детей 6-7 лет | | | |
| 11 | Хоккейная клюшка | 30 шт | + |
| 12 | Хоккейная шайба | 30 шт | + |
| 13 | Хоккейные ворота | 2 шт | + |
| 14 | Стол для настольного тенниса | 2 шт | + |
| 15 | Сетка для настольного тенниса | 2 шт | + |
| 16 | Ракетка для настольного тенниса | 30 шт | + |
| 17 | Шарик для настольного тенниса | 30 шт | + |

3.3. Технические средства обучения

| № | Технические средства обучения | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|
| 1 | Ноутбук | 1 шт | + | |
| 2 | Музыкальный центр | 1 шт | + | |
| 3 | Проектор с экраном | 1 шт | + | |
| 4 | Цветной принтер с расходниками | 1 шт | | + |
| 5 | Гарнитура усиления звука | 1 шт | + | |

3.4. Методическое обеспечение

| |
|---|
| Методики оздоровительных мероприятий по программе «к здоровой семье через детский сад» автор Коваленко В.С. и др. |
| Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании СПб. – СПБ: «Детство-Пресс». - 2011 |
| Тихеева Е.И. «Подвижные игры, сказки, стихи, потешки». – М.: Просвещение, 1965. |
| Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». – М.: «ВЛАДОС», 2002. ФИЗ (3) |
| Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет». – М.: «ВЛАДОС», 2004. |
| Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: «Аркти», 2000. |

| |
|---|
| Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в детском учреждении. – М.: «Владос», 2001. |
| Алямовская В.Г. Методические рекомендации по оздоровительным технологиям к программе «Как воспитать здорового ребенка» |
| Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми». – М.: Медицина, 1989. |
| Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И., Пронина Е.И. «Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник». – М.: АРКТИ, 2001. |
| Потапчук А.А, Диур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. СПб: Программы диагностики и коррекции нарушений, 2001. |
| Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7 лет: Планирование, досуги, п/игры». – Волгоград: Учитель, 2009. ФИЗ |
| В.Т.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». – М.: Просвещение, 1983. |
| Г.В.Глушкова, Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина «Физическое воспитание в семье и ДОУ». – М.: «Школьная пресса», 2005. |
| О.Н. Моргунова, «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. |
| Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004. |
| Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: Практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2005. ФИЗ |
| Адашкевичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». – М.: Просвещение, 1992.(2) |
| Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». – М.: 5 за знания, 2007.(2) |
| Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателей подготовительной к школе группы». – М.: Просвещение, 1984. ФИЗ |
| Береснева З.И. «Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. |
| Шебенко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». – Минск, 1998. |
| Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»». – Волгоград: Учитель, 2007. |
| Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) 6-7 лет в ДОУ». – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.ФИЗ |
| Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет». – М.: АРКТИ, 2004. ФИЗ |
| Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду: 5-7 лет». – М.: Мозаика-Синтез, 2000. |
| Кенеман А.В., Осокина Т.И. «Детские народные подвижные игры». – М.: Просвещение; Владос, 1995. (1989) |
| Осокина Т.И. и др. «Игры и развлечения детей на воздухе». – М.: Просвещение, 1983. |
| ВоробьеваН.Л. «Побегаем, попрыгаем...: Сборник подвижных игр и забав для детей 6-10 лет». – М.: АРКТИ, 2007. |
| Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб.: Детство-Пресс, 2008. |
| Агапова И.А., Давыдова М.А. «Подвижные игры для дошкольников». – М.: АРКТИ, 2008. |
| Прохорова Г.А. « Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». – М.: Айрис-пресс, 2007. |
| Оверчук Т.И. «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации». – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001. |
| Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2009. |

Волосникова Т.В. и др. «Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе». – М.: Школьная Пресса, 2005.

Верховкина М.Е. «К здоровой семье через детский сад». – СПб. 2012.

3.5. Режим двигательной активности

| №п/п | Виды двигательной активности | Мл.гр.(3-4 г) | Ср.гр.(4-5 л) | Ст. гр.(5-6 л) | П. гр.(6-7 л) |
|---|---|---------------|---------------|----------------|---------------|
| 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (мин.) | | | | | |
| 1.1. | Утренняя гимнастика (<i>ежедневно на свежем воздухе или в зале</i>) | 8 | 10 | 15 | 15 |
| 1.2. | Динамические паузы, физкультминутки (<i>ежедневно в период регламентированной деятельности</i>) | 2-3 | 2-3 | 5 | 5 |
| 1.3. | Физкультурные упражнения на прогулке (<i>ежедневно во время утренней прогулки</i>) | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 1.4. | Спортивные игры (<i>1-2 раза в неделю</i>) | | | 10 | по 15 |
| 1.5. | Дозированная ходьба (<i>раз в неделю</i>) | | | 20 | 20 |
| 1.6. | Индивидуальная работа по развитию движений (<i>ежедневно во время вечерней прогулки</i>) | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 1.7. | Бодрящая гимнастика (<i>ежедневно после сна</i>) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. Совместная деятельность (мин.) | | | | | |
| 2.1. | Регламентированная деятельность (<i>2 раза в неделю</i>) (ОО «Физическая культура») | по 15 | по 20 | по 25 | по 30 |
| 2.2. | Регламентированная деятельность (<i>1 раз в неделю</i>) (ОО «Физическая культура») на улице | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 2.3. | Регламентированная деятельность (<i>2 раза в неделю</i>) (ОО «Музыка») | по 15 | по 20 | по 25 | по 30 |
| 2.4. | Прогулка (<i>ежедневно совместная деятельность</i>) | 1ч 45 | 1ч 40 | 1ч 30 | 1ч 30 |
| 2.5. | Подвижные игры на прогулке (<i>ежедневно</i>) | 15 | 20 | 30 | 30 |
| 2.6. | Подвижные игры (<i>ежедневно в режимных моментах</i>) | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 3. Досуговая деятельность (мин.) | | | | | |
| 3.1. | Музыкальные досуги (<i>2 раз в месяц</i>) | по 20 | по 30 | по 30 | по 40 |
| 3.2. | Физкультурные досуги (<i>2 раз в месяц</i>) | по 20 | по 30 | по 30 | по 40 |
| 3.3. | Спортивные праздники (<i>2-3 раза в год</i>) | | по 40 | по 40-60 | по 60-90 |
| 4. Самостоятельная деятельность детей (мин.) | | | | | |
| 4.1. | Самостоятельная двигательная активность детей | 1ч 15 | 1ч 25 | 1ч 30 | 1ч 35 |
| 4.2. | Прогулка (самостоятельная деятельность) | 2ч | 2ч | 2ч | 2ч |
| 4.3. | Подготовка к регламентированной деятельности с воспитателем | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 4.4. | Личная гигиена | 25 | 25 | 25 | 25 |

Примечание: объем двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в нед. самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры,

относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физкультурой должны проводиться в зале.

Приложение

Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений из ФОП

- 3-4 Игровые упражнения, ходьба т бег под музыку «Марш и бег» А. Александрова;
года «Скачут лошадки», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз.
Ломовой;»Топотушки» , муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой.
Перекатывание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка)
Бег под музыку Р. Шумана (игра в жмурки)

-
- 4-5 лет Игровые упражнения «Пружинки» рус.нар.мелодия
Ходьба под марш, муз. И. Беркович
Подпрыгивания и бег «Веселые мячики», муз М. Сатулиной
Лиса и зайцы «В садике», муз. А. Майкапара
Ходит медведь «Этюд», муз. К. Черни
«Полька», муз. М. Глинки
«Всадники», муз. В.Витлина
Потопаем покружимся рус.нар.мелодии
«Петух», муз. Т.Ломовой
«Кукла», муз. М. Старокадомского
Упражнения с цветами «Вальс» муз. А. Жилина
Музыкальные игры
«Курочка и петушок» муз. Г. Фрида.
«Жмурки», муз. Ф. Флотова
«Медведь и заяц», муз. В.Ребикова
«Самолеты», муз. М. Магиденко
«Найди себе пару», муз. Т. Ломовой
«Займи домик», муз. М. Магиденко
-

- 5-6 лет Упражнения «Шаг и бег», муз.Н.Надененко
«Плавные руки», муз Р. Лиэра («Вальс», фрагмент)
«Кто лучше скачет», муз. Т. Ломовой
«Росинки», муз. С. Майкапара
Упражнения с предметами
«Упражнения с мячами», муз. Т. Ломовой; «Вальс», муз. Ф. Бургмюллера.
Музыкальные игры
«Не выпустим», муз. Т. Ломовой
«будь ловким», муз. Н. Ладухина
«Ищи игрушку», «Найди себе пару», латв.нар. Мелодия обраб. Т. Потапенко
-

6-7 лет Упражнения

«Марш», муз. М. Роберта

«Бег», «Цветные флагги», муз. Е. Тиличеевой

«Кто лучше скачет», «Шагают девочки и мальчики», муз. В. Золотарева

Поднимай и скрещивай флагги «Этюд», муз. К. Гуритта

полоскать платочки «Ой, утешка луговая», рус.нар. Мелодия, обраб. Т. Ломовой

«Упражнение с кубиками», муз. С. Соснина

Музыкальные игры

«Кот и мыши», муз. Т. Ломовой

«Кто скорей», муз. М. Шварца

Игра с погремушками», муз. Ф. Шуберта «Экссез»

«Поездка», «Пастух и козлята», рус. Нар. Песня, обраб. в. Трутовского.