

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8  
Кировского района Санкт-Петербурга

**Принято:**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 8  
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 03 от 28.08.2024 г.

**Утверждаю:**

Заведующий ГБДОУ детского сада № 8  
Кировского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_  
О.А.Сулейманова  
Приказ № 43-а п.3 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ**  
**на 2024 - 2025 учебный год**

Старший воспитатель:  
Сокольникова Наталья Михайловна

Санкт-Петербург  
2024 г.

## Оглавление

№	Наименование раздела	№ страниц
	<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка.	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы.	3 - 4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы.	4
1.1.3	Характеристики особенностей развития детей от 3 до 7 лет.	4 - 8
1.2	Планируемые результаты реализации Программы.	
1.2.1	Планируемые результаты в дошкольном возрасте.	9 - 10
1.2.2	Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы.	10 - 11
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	11
	<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1	Задачи и содержание образования в области «Физическое развитие».	11 -26
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.	26 - 27
2.3	Интеграция с другими образовательными областями.	27 - 28
2.4	Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО «Физическое развитие»).	28
2.5	Способы и направления поддержки детской инициативы.	28 - 30
2.6	Работа с родителями (законными представителями) воспитанников.	30 - 32
2.7	Рабочая программа воспитания ОО «Физическое развитие».	32 - 36
	<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	36
3.2	Материально - техническое обеспечение Программы образования, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	36 - 37
3.2.1	Оборудование, инвентарь.	37 - 38
3.2.2	Технические средства обучения.	38
3.2.3	Методическое обеспечение образовательного процесса.	38
3.3	Физкультурно-оздоровительная работа.	39
3.3.1	Система физкультурно-оздоровительной работы.	39 - 40
3.3.2	Режим двигательной активности в ГБДОУ.	40 - 41
3.4	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	41
3.4.1	Педагогические требования к организации физкультурных праздников и досугов.	42
	Приложение № 1. Комплексно-тематическое планирование содержания организованной деятельности детей «Физическое развитие».	43 - 65

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа является нормативным документом, определяет содержание и организацию образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 7 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности.

Данная рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с законодательно-нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959) (с изм. и доп. вступ. в силу с 01.01.2023);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013 г. № 30384) с изменениями от 08.11.2022 г.;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 г. №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 г. № 61573);
- Законом Санкт-Петербурга "Об образовании в Санкт-Петербурге" от 17.07.2013 г. № 461-83,
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 8 Кировского района Санкт - Петербурга,
- Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 8 Кировского района Санкт-Петербурга (далее - ГБДОУ).

### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

**Целью** Программы является разностороннее развитие ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

- обеспечение единых требований содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения Программы;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы 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;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Для решения обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в ГБДОУ.

Используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения. Кроме того, задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, минутки здоровья и т. д.).

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО):

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ГБДОУ с семьей (оказание методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка);
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- единство обучения и воспитания (общий подход к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности);
- здоровьесбережение (при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию).

### **1.1.3. Характеристики особенностей развития детей от 3 до 7 лет**

#### **Вторая младшая группа (четвертый год жизни)**

##### ***Функциональное созревание***

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

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

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

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания - внимание регулируется восприятием (увидел яркое - обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов - индивидуальных единиц восприятия - переходят к сенсорным эталонам - культурно выработанным средствам восприятия.

К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

**Детские виды деятельности.** Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

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

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

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

## Средняя группа (пятый год жизни)

### **Функциональное созревание**

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

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела.

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

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

Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания.

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

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

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

**Личность и самооценка.** У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

### Старшая группа (шестой год жизни)

#### **Функциональное созревание**

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

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

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

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

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

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

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

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

### **Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)**

#### **Функциональное созревание**

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

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

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка.

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

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

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

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

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

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения.

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

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

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



## 1.2. Планируемые результаты реализации Программы

### 1.2.1. Планируемые результаты в дошкольном возрасте

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

#### *К четырем годам:*

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную 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 т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребенок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;
- ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ребенок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя.

#### *К пяти годам:*

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребенок выполняет самостоятельно знакомые правила общения со взрослыми, внимателен к словам и оценкам взрослого, стремится к положительным формам поведения;
- ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению воспитателя может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в физкультурном зале;

- ребенок с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и др.);
- ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.

***К шести годам:***

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;
- ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в физкультурном зале, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться на физкультурном оборудовании под присмотром взрослого;
- ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;
- ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;
- ребенок проявляет интерес к играм с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

### **1.2.2. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы**

***К концу дошкольного возраста:***

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в пешеходных прогулках, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям;
- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения при проведении физкультурных занятий, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- способен понимать и учитывать интересы других; договариваться со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребенок способен регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

- ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребенок способен откликаться на эмоции сверстников, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре;
- ребенок в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;
- ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья.

Для проведения педагогической диагностики используется авторская методика «Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста (3-7 лет) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО» в области «Физическое развитие», автор - составитель Кулекина И.А., СПб, 2023. Образцы оценочных материалов и карты наблюдения находятся в методическом кабинете ГБДОУ.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Задачи и содержание образования в области «Физическое развитие»**

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ГБДОУ по основным направлениям развития детей дошкольного возраста в области «Физическое развитие».

Сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трех лет до семи лет. Представлены задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».

#### ***От 3 лет до 4 лет***

##### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

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

### Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

#### Основные движения:

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

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

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

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

#### Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием;

- выполнение вместе с детьми упражнений из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: развивать и поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводя различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывать умение действовать сообща, соблюдать элементарные правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

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

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

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

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: поддерживать стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формировать первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминать о необходимости соблюдения правил безопасности в

двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### 5) Активный отдых.

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

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

***В результате, к концу 4 года жизни,*** ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### ***От 4 лет до 5 лет***

##### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье 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.

##### Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

### Основные движения:

- **бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

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

**ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

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

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

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

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

### Общеразвивающие упражнения:

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

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

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и

опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекалывание предметов с места на место.

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

#### Ритмическая гимнастика:

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

#### Строевые упражнения:

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

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

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

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

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

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

Ходьба на лыжах: скольльзящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступаящим шагом" и "полуелочкой".

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.



## 5) Активный отдых.

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

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

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

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

**В результате, к концу 5 года жизни** ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

### ***От 5 лет до 6 лет***

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

#### Содержание образовательной деятельности.

Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества, обогащать двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживать детскую инициативу. Закреплять умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создавать условия для освоения элементов спортивных игр, используя игры-эстафеты; поощрять осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживать предложенные детьми варианты их усложнения; поощрять проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

**прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

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

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

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

### Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

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

### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

### Строевые упражнения:

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

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

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

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазанием на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) Активный отдых.

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

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

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

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

Пешеходные прогулки и экскурсии.

Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

**В результате, к концу 6 года жизни,** ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

### **От 6 лет до 7 лет**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

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

### Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширять и уточнять представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживать интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывать полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

#### Основные движения:

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

- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

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

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

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

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

#### Ритмическая гимнастика:

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

### Строевые упражнения:

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-стафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

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

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание

4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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



Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

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

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

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

Катание на коньках: скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

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

6) Активный отдых.

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

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

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

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

Пешеходные прогулки. В ходе прогулки с детьми проводятся за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

*В результате, к концу 7 года жизни,* ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы**

2.2.1. Формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, подвижная и др.);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);

2.2.2. Методы, используемые для достижения задач воспитания в ходе реализации Программы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнения, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

2.2.3. Дополнительные традиционные методы (словесные, наглядные, практические), используемые при организации обучения, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

- информационно-рецептивный метод - предъявление информации, организация действий ребенка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение);
- репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа);
- метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе наблюдений;

- эвристический метод (частично-поисковый) - проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).

2.2.4. Средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов при реализации Программы:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные.

2.2.5. Средства, применяемые для деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и др.).

### 2.3. 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 ГБДОУ. 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 с детьми
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 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 событиях 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.
--	--

#### 2.4. 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 два 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).

#### 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в ГБДОУ.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

## ***2-я младшая группа***

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети.

Педагог поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем. Пребывание ребенка в ГБДОУ организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

## ***Средняя группа***

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность на равных обсуждать их помогает поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, а также укрепляет доверие ребенка к взрослому. Во время занятий и в свободной детской деятельности педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того, как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Педагог создает ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим. Это ситуации взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам. Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь.

Важно, чтобы у ребенка всегда была возможность выбора игры, а для этого набор игр должен быть достаточно разнообразным и постоянно меняющимся (смена части игр - примерно раз в два месяца). Около 15% игр должны быть предназначены для детей старшей возрастной группы, чтобы дать возможность ребятам, опережающим в развитии сверстников, не останавливаться, а продвигаться дальше.

## ***Старшая и подготовительная группы***

Опираясь на характерную для детей старшего дошкольного возраста потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, педагог обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы и творчества. Он создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

Педагог ориентируется в своей деятельности по поддержке детской инициативы на следующие правила:

1. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

2. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Проявление кризиса семи лет в поведении ребенка должно стать для педагога сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Необходимо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к оценкам взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. При этом он использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Развитию самостоятельности у детей способствует создание творческих ситуаций в игровой, театральной, художественно-изобразительной деятельности, в ручном труде, словесном творчестве. В увлекательной творческой деятельности перед ребенком возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения.

## 2.6. Работа с родителями (законными представителями) воспитанников

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 ГБДОУ, предоставлен свободный доступ в ГБДОУ, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ГБДОУ 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 ГБДОУ, 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 ГБДОУ в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ГБДОУ.
Консультационное	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом.

### **Содержание направлений работы с семьей по физическому развитию**

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

### **План работы по взаимодействию с родителями воспитанников**

Дата	Форма работы	Тема	Группа
<i>Сентябрь</i>	Родительское собрание	«Спортивная форма»	Младшая
	Презентация	«Закаливание детей»	Средняя
	Опрос	«Запросы родителей в отношении охраны здоровья и развития ребенка»	Старшая Подготовительная
<i>Октябрь</i>	Консультация	«Для чего ребенку соблюдать режим дня»	Младшая
		«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»	Средняя
		«Здоровые дети в здоровой семье»	Старшая Подготовительная
<i>Ноябрь</i>	Консультация (стендовый материал)	«Уголок здоровья дома»	Младшая
	Конкурс рисунков	«Как мы отдыхаем»	Средняя
			Старшая Подготовительная
<i>Декабрь</i>	Информационная ширмочка	«Физическое развитие дошкольника»	Младшая
	Консультация	«Здоровые дети в здоровой семье»	Средняя
	Фотовыставка	«Юные спортсмены»	Старшая Подготовительная
<i>Январь</i>	Памятка	«Комплекс упражнений по профил. нарушений осанки» и «Правила поддержания правильной осанки»	Младшая
	Консультация (стендовый материал)	«Небезопасные зимние забавы»	Средняя

	Консультация	«Здоровье начинается со стопы»	Старшая
	Памятка	«Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»	Подготовительная
Февраль	Консультация	«Домашний стадион»	Младшая
	Фотовыставка	«Лыжная прогулка»	Средняя
	Физкультурный досуг	23 февраля	Старшая
	Физкультурный досуг	23 февраля	Подготовительная
Март	День здоровья	«Вместе весело играть»	Младшая
	Спортивный досуг	«Поздравляем маму»	Средняя
	Туристическая прогулка	Пешая прогулка по заранее разработанному маршруту	Старшая
	Мастер-класс	«Дорожка здоровья»	Подготовительная
Апрель	Рекомендации	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Младшая
	Конкурс рисунков	«Азбука безопасности»	Средняя
			Старшая
			Подготовительная
Май	Консультация	«Польза пеших прогулок»	Младшая
	Опрос	«Об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста»	Средняя
	Консультация (стендовый материал)	Родителям на заметку «Десять заповедей для родителей»	Все группы
	Стенд	«Как весело и с пользой провести лето!»	Все группы

## 2.7. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие

1. Целевой раздел	
Общая цель	<p>1. Формирование первичных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения.</p> <p>2) Формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе.</p> <p>3) Становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.</p>
Общие задачи воспитания в ГБДОУ	<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.</p> <p>Цель- содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.</p> <p>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. 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. Цель: способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте. Ценности: культура, красота.</p>
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.
<b>2. Содержательный раздел</b>	
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-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами; - воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.
Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями и) в процессе воспитательной работы	- родительское собрание; - круглый стол; - опрос; - мастер-класс; - анкета; - консультация; - папка- передвижка; - стенд.
События образовательной организации ОО	- проекты воспитательной направленности; - праздники;

«Физическое развитие»	- тематические встречи с родителями (законными представителями) имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое) -общие дела.
Совместная деятельность в образовательных ситуациях ОО Физическое развитие	- ситуативная беседа, совет, вопрос; - заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр); - рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов спортивной направленности; - 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	- 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	- проведение на базе школы спортивных мероприятий акций воспитательной направленности; - участие представителей ГИБДД в мероприятиях ГБДОУ по безопасности дорожного движения; - реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями, партнерами.
<b>Приложение</b>	
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)
Февраль	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 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
Июнь	1 июня- День защиты детей 6 июня- День русского языка 12 июня- День России 22июня- День памяти и скорби
Июль	8 июля- День семьи, любви и верности
Август	12 августа- День физкультурника 22 августа- День государственного флага Российской Федерации 27 августа- День российского кино

### План проведения мероприятий в честь знаменательных дат

Праздники, памятные даты	Событие	Возрастная группа
1 сентября. День знаний	Праздник «День знаний»	Все группы
4 ноября. День народного единства	Спортивный досуг «День народного единства»	Старшая, подготовительная
27 января. День снятия блокады Ленинграда	Музыкально-спортивный досуг «Мы помним, мы гордимся».	Старшая, подготовительная
23 февраля. День защитника Отечества	Физкультурный праздник «Поскорей бы подрасти, чтобы в армию пойти»	Все группы
8 марта. Международный женский день	Досуг «Поздравляем маму»	Младшая, средняя
	Веселые старты «Самые красивые и самые спортивные»	Старшая, подготовительная
12 апреля. День космонавтики	Досуг «Путешествие в космос»	Младшая, средняя
	Спортивный досуг «Космический десант»	Старшая, подготовительная

1 июня. День защиты детей	Физкультурный праздник «Живет на всей планете народ вселенной - дети»	Все группы
12 августа. День физкультурника	День соревнований «Такие разные мячи»	Все группы

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда - часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей.

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

С учетом возможности реализации образовательной программы ГБДОУ в различных организационных моделях и формах РППС должна соответствовать:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ГБДОУ;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ГБДОУ;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру образования детей в ГБДОУ;
- требованиям безопасности и надежности.

Определяя наполняемость РППС, следует помнить о целостности образовательного процесса и включать необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей (согласно ФГОС ДО).

РППС должна обеспечивать возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО РППС должна быть:

- 1) содержательно-насыщенной;
- 2) трансформируемой;
- 3) полифункциональной;
- 4) доступной;
- 5) безопасной.

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать условия для эмоционального благополучия детей.

#### 3.2. Материально - техническое обеспечение Программы образования, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре детей в возрасте 3 - 7 лет осуществляется в физкультурном зале, в котором созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;

- водоснабжению и канализации;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;

3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Физкультурный зал оснащен набором оборудования для различных видов детской деятельности.

### 3.2.1. Оборудование, инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастические скамейки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Для организации образовательной деятельности по физической культуре в зале имеется следующее спортивное оборудование:

№	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	Кол-во (шт.)
1	Скамейка гимнастические (длиной 4 м, высота 40 см.)	2
2	Мячи резиновые:	
	- маленькие,	15
	- средние.	25
3	Мяч попрыгун.	7
4	Шары пластмассовые двух цветов.	120
5	Кегли:	
	- маленькие,	30
	- средние,	25
	- большие.	12
6	Палка гимнастическая:	
	- пластмассовая,	16
	- деревянная.	15
7	Обруч пластиковый детский.	36
8	Балансированная дорожка (3 планки + 4 кирпича).	1
9	Дорожка «Змейка - шагайка» с геометрическими фигурами.	1
10	Дуга для подлезания.	4
11	Коврик со следочками.	1
12	Дорожка «Гофр» для профилактики плоскостопия.	1
13	Коврик массажный.	1
14	Гимнастический мат.	1
15	Модуль цилиндр.	1
16	Модуль треугольник.	1
17	Фрисби.	4
18	Кольцеброс.	4
19	Городки.	2
20	Мини - гольф.	1
21	Ракетки с воланом.	2
22	Хоккей с мячом.	4
23	Змейка (для подвижных игр и упражнений).	1

24	Щит для метания в цель.	1
25	Разметчик для спортивных игр.	4
26	Эстафетная палочка.	2
27	Комплект вертикальных стоек.	2
28	Конус сигнальный:	
	- большой,	20
	- маленький.	10
29	Скакалка детская.	19
30	Мешочки с грузом.	15
31	Цветные ленточки (длина 60 см)	25
32	Флажки.	30
33	Летающая тарелка.	4
34	Кубики пластмассовые.	8
35	Бубен.	8
36	Свисток.	1

### 3.2.2. Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений в ГБДОУ имеется: музыкальный центр и музыкальное сопровождение, проектор, микрофон. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей.

Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

### 3.2.3. Методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» - М.: Мозаика - Синтез, 2020.
2. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» - М.: Мозаика - Синтез, 2021.
3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» - М.: Мозаика-Синтез, 2020.
4. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа» - М.: Мозаика - Синтез, 2020.
5. Е.Ф.Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа» - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012.
6. Е.Ф.Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа» - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.
7. Е.Ф.Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа» М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.
8. Н.Б.Муллаева «Конспекты - сценарии занятия по физической культуре для дошкольников». Учебно - методическое пособие - Санкт - Петербург: «Детство-Пресс», 2006.
9. М.А.Фисенко «Физкультура. Подготовительная группа». Волгоград: ИТД «Корифей», 2009.
10. Н.С.Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ» - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2004.
11. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
12. О.Н. Моргунова «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ» - Воронеж, 2007.
13. Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду» - СПб: «Детство-Пресс», 2009.
14. Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», Волгоград: Учитель, 2009.
15. М.Ю. Карпушина «Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ». - М.: ТЦ Сфера, 2008.
16. М.Ю. Карпушина «Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ». -М.: ТЦ Сфера, 2008.

### 3.3. Физкультурно-оздоровительная работа

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Физическое и оздоровительное направление воспитания:

1) цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности;

2) ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания;

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

В ГБДОУ реализуется система мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре, непосредственно образовательная деятельность и т.д. Осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

#### 3.3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы	Формы работы	Группы
1	Использование вариативных режимов дня.	Типовой режим дня по возрастным группам. Режим дня на плохую погоду. Щадящий режим дня. Адаптационный режим дня (для вновь поступивших детей).	Все возрастные группы
2	Психологическое сопровождение развития.	Создание комфортного психологического климата в ГБДОУ, в группе. Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности. Личностно - ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми. Медико - педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период. Раннее выявление детей с особенностями в развитии. Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми.	Все возрастные группы
3	Формы организации режима двигательной активности ребенка: 1. регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика в зале и на свежем воздухе (кроме первой младшей группы). Образовательная деятельность по физическому развитию в зале и на свежем воздухе (кроме первой младшей группы). Динамические паузы. Физкультминутки, физкультурные паузы. Бодрящая гимнастика после дневного сна.	Все возрастные группы

	2.частично регламентированная деятельность  3.нерегламентированная деятельность	Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении. Спортивные игры. Спортивные досуги и развлечения. Спортивные праздники. Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке.	
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	Развитие представлений о здоровом образе жизни и навыков поддержания здоровья. Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности. Словесно - дидактические, сюжетно- ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни. Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности.	Все возрастные группы

Только системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяет эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даёт позитивную динамику оздоровления детского организма, позволяет достичь положительных результатов, а именно, повышения уровня физической подготовленности.

### 3.3.2. Режим двигательной активности в ГБДОУ

Обеспечивается оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Виды двигательной активности	Количество	Группы			
		младшая (3 - 4 г.)	средняя (4 - 5 л.)	старшая (5 - 6 л.)	подготовит. (6 - 7 л.)
Утренняя гимнастика	Ежедневно	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Образовательная деятельность по ОО «Физическая культура:					
- в помещении (в зале)	2 раза в неделю	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
- на улице	1 раз в неделю	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Динамические паузы, физкультминутки	Ежедневно	3-5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	Ежедневно	15 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
Подвижные и	Ежедневно	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.



спортивные игры и упражнения на утренней прогулке					
Гимнастика после дневного сна, дорожки здоровья в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно	7 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная двигательная активность в группе.	Ежедневно	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Подвижные и спортивные игры и упражнения на вечерней прогулке.	Ежедневно	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке.	Ежедневно	15 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.

### 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Организация традиционных событий, праздников, мероприятий - неотъемлемая часть в деятельности ГБДОУ. Организация праздников, развлечений, детского творчества способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает условия для формирования личности каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важный итог праздника - радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств. Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяют методы и приемы работы.

**Физкультурно-спортивный праздник** - одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов.

**Физкультурный досуг** - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы).

### 3.4.1. Педагогические требования к организации физкультурных праздников и досугов

Вид досуговой деятельности	Периодичность и длительность проведения			
	3 - 4 г.	4 - 5 л.	5 - 6 л.	6 - 7 л.
Физкультурно-спортивный праздник	-	2 раза в год (зимой и летом) до 45 мин.	2 раза в год (зимой и летом) до 60 мин.	2 раза в год (зимой и летом) до 60 мин.
Физкультурный досуг	2 раза в месяц 15 мин.	2 раза в месяц 20 мин.	2 раза в месяц 25 мин.	2 раза в месяц 30 мин.

## Комплексно-тематическое планирование содержания организованной деятельности детей «Физическое развитие»

## Младшая группа (3 - 4 г.)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		Учить ходить и бегать стайкой за педагогом. Учить ходить и бегать по прямой не наталкиваясь друг на друга; прыжкам на 2 <sup>х</sup> ногах на месте. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу педагога. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, умение группироваться при лазании под шнур. Учить ходьбе в колонне по одному с остановкой по сигналу. Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом. Учить детей сохранять равновесие, упражнять в ходьбе и беге всему залу в прямом направлении за педагогом. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	«Бегите ко мне», «Птички в гнездышках», «Воробушки и кот» «Солнышко и дождик» «Быстро в домик» «Мой веселый звонкий мяч»
Октябрь	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, в отталкивании мяча при прокатывании друг другу, добиваясь сохранения направления движения мяча. Учить ходить и бегать колонной по одному и	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Учить ходить и бегать по кругу.	Продолжать учить детей приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать коллективизм. Закрепить умение прыгать на двух ногах. Развивать интерес к	Упражнять в катании мяча друг другу, подлезании под дугу, не задевая ее. Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед; энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу. Закреплять умение ходить в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; беге по кругу с поворотом. Развивать умение ориентироваться в	«Мыши и кот» «Воробушки и кот» «Кто быстрее до флажка!» «С кочки на кочку» «Поймай комара» «Наседка и цыплята» «Найди, что спрятано»

	<p>всей группой. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм.</p>	<p>Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Продолжать учить построению в колонну, ходьбой и бегом в колонне.</p>	<p>двигательной деятельности.</p>	<p>пространстве. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.</p>	
Ноябрь	<p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках; прокатывании мяча другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги. Развивать координацию движений и глазомер. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности.</p>	<p>Упражнять в ползании, в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений, дружелюбие,</p>	<p>Упражнять в прыжках на 2<sup>х</sup> ногах с продвижением вперед, приземляясь на полусогнутые ноги. Совершенствовать лазание под дугу, не задевая ее. Продолжать учить сохранять равновесие. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе по кругу с поворотом по сигналу. Развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать внимательность.</p>	<p>Продолжать развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках на 2<sup>х</sup> ногах. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ходьбе по кругу, выполняя задания педагога. Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к выполнению упражнений, к имитационным движениям.</p>	<p>«Мыши в кладовой» «По ровненькой дорожке» «Поймай комара» «С кочки на кочку» «Наседка и цыплята» «Кто быстрее до флажка!»</p>
Декабрь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с выполнением заданий, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках, в прокатывании мяча. Учить детей приземляться на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Продолжать учить</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске. Учить ходить в колонне по одному, на сигнал-разбежаться по всему залу. Упражнять в прокатывании мяча между</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; умении катать мяч в прямом направлении и догонять его. Учить ходить и бегать врассыпную. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить прокатывать мяч между кубиками, спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги.</p>	<p>Учить детей выполнять задания по сигналу педагога. Упражнять сохранять устойчивое равновесие, прыгать, продвигаясь вперед. Развивать ориентировку в пространстве. Учить катать мяч в прямом направлении. Воспитывать дружелюбие. Закреплять умение ходить по дорожке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать</p>	<p>«Найди свое место» «Кот и птенчики» «Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках», «Бегите ко мне» «Сбей кеглю» «Угадай, кто кричит»</p>

	ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала. Развивать интерес к двигательной деятельности.	предметами. Воспитывать смелость. Развивать равновесие, ловкость.		внимательность при выполнении упражнений.	
Январь	Праздничные дни с 1 января по 8 января	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на 2 <sup>x</sup> ногах между предметами; в прокатывании мяча. Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Совершенствовать умение ходить и бегать врассыпную. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней.	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при катании мяча друг другу. Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнение в ползании. Развивать координацию движений. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе. Продолжать учить ходить вокруг предметов, выполняя задания педагога. Воспитывать внимательн. при выполнении упражнений.	Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве, спрыгивать на две ноги, в прокатывании мяча. Развивать ловкость и глазомер. Совершенствовать прыжки на 2 <sup>x</sup> ногах, продвигаясь вперед; развивать ловкость при катании мяча. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, врассыпную по всему залу с заданием. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Учить детей прыгать со скамейки, мягко приземляясь.	«Кот и птенчики» «Попади в круг» «Найди свой цвет» «Лохматый пес» «Наседка и цыплята» «Воробушки и кот» «Найди, что спрятано»
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий. Развивать координацию движений. Учить ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед. Развивать ловкость и	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, ходьбе в колонне по одному с заданием. Развивать координацию движений, ловкость и глазомер. Разучить бросание мяча через шнур. Повторить	Упражнять детей в бросании мяча двумя руками из-за головы, прыжкам точно в обруч, не задевая его; в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений. Продолжать учить подлезанию, не	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Развивать	«Найди свой цвет» «Воробушки в гнездышках» «Воробушки и автомобиль» «Поровенькой дорожке»

	<p>глазомер в заданиях с мячом. Формировать правильную осанку. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.</p>	<p>ползание через шнур, не касаясь руками пола. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.</p>	<p>ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Совершенствовать умение прокатывать мяч между кубиками, подталкивая его двумя руками.</p>	<p>шагают наши ножки» «Лохматый пес» «Сбей кеглю»</p>
Март	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча; ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его 2<sup>мя</sup> руками, в ползании на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с заданием, ходьбе и беге враспынную. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Развивать равновесие в ходьбе. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.</p>	<p>Упражнять детей в перепрыгивании через предметы, подлезанию под шнур, не задевая его. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнение в метании мяча друг другу. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать чувство коллективизма, интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>Продолжать развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках через две линии, ползанию по гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в ходьбе. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.</p>	<p>«Бегите ко мне!» «Найди свой цвет» «Наседка и цыплята» «Воробушки и кот» «Воробышки и автомобиль» «Найди свое место» «Кролики» «Наседка и цыплята»</p>
Апрель	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p>	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании на четвереньках, в ходьбе и беге между предметами. Развивать глазомер,</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, упражнений в ползании. Продолжать учить сохранять равновесие при перешагивании через предметы, приземляться на носочки в прыжках. Развивать ловкость,</p>	<p>«По ровненькой дорожке» «Солнышко и дождик» «Попади в круг» «Птички в гнездышках»</p>

	<p>полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Продолжать учить ходьбе вокруг кубиков, по кругу; беге с остановкой и поворотом в другую сторону. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательн., стремление преодолевать трудности.</p>	<p>Продолжать учить детей выполнять задания по сигналу. Развивать реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие</p>	<p>равновесие, прыгучесть. Воспитывать внимательность бережное отношение к физкультурному инвентарю.</p>	<p>глазомер. Учить бросать мяч вдаль, делая замах рукой сверху. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней.</p>	<p>«Воробышки и кот» «Наседка и цыплята»</p>
Май	<p>Повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать ориентировку в пространстве. Повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Продолжать учить ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу, бегать врассыпную. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии. Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную. Закреплять умение ползать по скамейке. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения.</p>	<p>Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании. Упражнять в прыжках длину с места. Повторить бросание мяча на дальность.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную. Упражнять в подлезании под шнур, сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.</p>	<p>«Мыши в кладовой» «Воробышки и автомобиль» «Кто быстрее до флажка!» «Кролики» «Наседка и цыплята» «Мыши в кладовой» «Поймай комара»</p>

Средняя группа (4 - 5 л.)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Диагностика	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; в энергичном отталкивании 2 <sup>мя</sup> ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей чётко и точно выполнять все упражнения по просьбе педагога. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании обруча педагогу, в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал. Воспитывать интерес к выполнению игровых заданий.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в ходьбе и беге по одному с заданием, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость при лазанье под шнур, координацию движений в задании на равновесие; внимание, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	«У медведя во бору» «Найди себе пару» «Найди и промолчи!» «Лошадки» «Зайцы и волк» «Самолеты»
Октябрь	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Развивать ловкость в прыжках с продвижением вперед. Продолжать учить	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, слышать и выполнять указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, развивая точность приземления. Закреплять	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски. Упражнять в прокатывании обруча друг другу, в лазанье под дугу. Закреплять умение	Повторить ходьбу в колонне по одному. Развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски. упражнять в подбрасывании мяча двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную, подлезании под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в сохранении равновесия при	«У медведя во бору» «Цветные автомобили» «Самолеты» «Позвони в погремушку» «Прятки» «Перелет птиц»



	<p>ходьбе и беге в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, с ускорением и замедлением темпа движений.</p>	<p>умение прокатывать мяч друг другу, между предметами. Воспитывать чувство коллективизма при выполнении игровых упражнений, интерес к физической культуре. Способствовать развитию внимания, координации движений.</p>	<p>группироваться при лазанье под шнур. Учить слышать и выполнять указания педагога. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>ходьбе на уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать внимательность при выполнении заданий.</p>	
Ноябрь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить его; прыжкам с поворотом.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий. Закреплять умение действовать по сигналу, в беге с изменением темпа движения; умению бросать и ловить мяч в парах. Развивать быстроту, ловкость, точность движений.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками. Учить ползать на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, не задевая их. Повторить ползание на четвереньках, ходьбу в колонне по одному с изменением направления. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в рассыпную с остановкой на сигнал; в ползании на животе по скамейке, развивая силу и ловкость. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. Формировать правильную осанку. Развивать равновесие в ходьбе по скамейке.</p>	<p>«Ловишки» «У медведя во бору» «Самолеты» «Волк в курятнике» «Пастух и стадо» «Цветные автомобили» «Кто ушел?»</p>
Декабрь	<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия,</p>	<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте, ходьбе и беге по заданию педагога; в прыжках с приземлением</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, сохранять равновесие, развивать быструю реакцию на сигнал</p>	<p>Упражнять в выполнении действий по заданию, в ходьбе и беге навстречу друг другу, не наталкиваясь, прыжкам на</p>	<p>«Самолеты» «У медведя во бору» «Цветные автомобили»</p>

	<p>в прыжках на 2<sup>х</sup> ногах. Повторить ходьбу и бег колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную, с ускорением движения и темпа. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках в высоту. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча. Способствовать развитию ловкости, быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.</p>	<p>педагога. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его после удара об пол. Повторить ползание на четвереньках. Продолжать учить ходьбе с высоким подниманием колен. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Способствовать развитию скоростных качеств в беге.</p>	<p>2<sup>х</sup> ногах. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Повторить упражнение в равновесии. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость при выполнении упражнений, интерес к совместной двигательной деятельности.</p>	<p>«Зайцы и волк» «Птички и кошка» Позвони в погремушку»</p>
<p>Январь</p>	<p>Праздничные дни с 1 января по 8 января</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, со сменой ведущего, по кругу с заданием. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры с заданием. Учить прокатывать обруч прямо. Повторить упражнения в прыжках. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к упражнениям.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с изменением темпа; в прыжках и перебрасывании мяча двумя руками из-за головы. Продолжать учить ходьбе приставным шагом. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Формировать правильную осанку, навык ходьбы и бега с преодолением препятствий. Развивать глазомер.</p>	<p>Развивать быструю реакцию на сигнал педагога; ловкость и глазомер при Отбивание мяча об пол не менее. Повторить ползание с опорой на ладони и ступни. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, в равновесии при ходьбе по скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма.</p>	<p>«Подбрось - поймай» «Найди себе пару» «Лошадки» «Ловишки» «Водяной» «Кто ушел?»</p>
<p>Февраль</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде. Учить прыжкам в длину с места, энергично отталкиваясь</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе, выполняя задание педагога; в ловле мяча двумя руками. Продолжать учить метанию в горизонтальную цель.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Учить сохранять равновесие при кружении. Повторить ползание в</p>	<p>«Котята и щенята» «У медведя во бору» «Зайка серый</p>

	уменьшенной площади опоры. Учить броскам в горизонтальную цель. Повторить задание в прыжках, в броске мяча друг другу. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ногами. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Продолжать упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, прыжках через шнуры. Развивать глазомер. Воспитывать уважение друг к другу, смелость и внимательность.	Развивать ловкость и глазомер. Повторить ползание по скамейке на четвереньках, прыжки на двух ногах. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений, интерес к играм с мячом.	прямом направлении, прыжки между предметами, в ползании по скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. Формировать правильную осанку. Воспитывать внимательность и волевое качество-выдержку. Развивать ловкость, прыгучесть.	умывается» «Водяной» «Найди, где спрятано» «Перелет птиц»
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, правильную осанку. Развивать ловкость, прыгучесть.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мяча вверх и ловле его после отскока. Повторить перебрасывание мячей через шнур, ходьбу и бег врассыпную. Развивать ловкость и координацию в прыжках. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать интерес к двигательной деятельности, чувство коллективизма.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; в прыжках через шнуры, положенных в одну линию. Повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках. Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе. Воспитывать внимательность, смелость. Развивать равновесие.	«Волк в курятнике» «Перелет птиц» «Пастух и стадо» «Бездомный заяц» «Самолеты»
Апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, с перешагиванием через бруски по сигналу; ходьбе и беге врассыпную. Повторить	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе с выполнением заданий по команде; метании мячей в вертикальную цель. Закреплять умение	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, с высоким подниманием колен. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, ходьбе с остановкой по сигналу. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать	«Пастух и стадо» «Подбрось - поймай» «Птички и кошка» «Мяч через

	<p>задания в равновесии и прыжках. Продолжать учить метать мешочки в горизонтальную цель. Развивать равновесие, прыгучесть, глазомер при метании в цель. Воспитывать интерес к двигательной деятельности, выполнять упражнения эстетично.</p>	<p>занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места; отбивать мяч одной рукой и ловить его 2<sup>мя</sup> руками. Воспитывать интерес к подвижной игре, умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>ползание на четвереньках. Совершенствовать умение метать мешочки на дальность. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность.</p>	<p>собранность и внимательность. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команды педагога. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительными заданиями. Формировать правильную осанку.</p>	<p>сетку» «Прятки»</p>
Май	<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки в длину с места через препятствие. Упражнять в прокатывании мяча между предметами. Закрепить умение прыгать в длину с места через несколько шнуров. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве и быстроты движений. Развивать ловкость прокатывании мяча между предметами. Закреплять умение действовать по сигналу педагога.</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, сноровку в метании мешочков на дальность, скоростные качества в беге. Воспитывать чувство коллективизма.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, с изменением направления движения по сигналу, в ползании по скамейке. Повторить метание в вертикальную цель, ползание по скамейке, прыжки на двух ногах справа и слева через шнур. Отрабатывать прыжки через скакалку. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать умение действовать коллективно.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий: полуприседе, с высоким подниманием коленей, мелким семенящим шагом в чередовании с ходьбой. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках, в ползании по скамейке с мешочком на спине. Развивать сноровку в метании мешочков на дальность. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Формировать правильную осанку.</p>	<p>«Котята и щенята» «Сбей булаву» «Зайцы и волк» «У медведя во бору» «Зайка серый умывается» «Найди, где спрятано»</p>

## Старшая группа (5 - 6 л.)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Диагностика	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную.</p> <p>Учить сохранять устойчивое равновесие на ограниченной поверхности.</p> <p>Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Воспитывать дружеские отношения в игре.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами.</p> <p>Упражнять ходьбе на носках, на пятках; беге «змейкой». Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость при бросках мяча вверх. Учить прыжкам в высоту с разбега, в перебрасывании мяча из одной руки в другую.</p> <p>Упражнять ползании «змейкой» между предметами.</p> <p>Воспитывать дружелюбие.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; упражнять в ползании по скамейке на животе; разучить подбрасывание мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Учить подлезанию под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>Упражнять в перепрыгивании боком через шнур. Развивать ловкость в беге.</p> <p>Воспитывать чувство коллективизма.</p>	<p>«У медведя во бору»</p> <p>«Ловишки с лентами»</p> <p>«Самолеты»</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>«Цветные автомобили»</p> <p>«Найди, где спрятано»</p>
Октябрь	<p>Учить ходьбе со сменой ведущего; перестроению в колонну по два; ходьбе приставным шагом; сохранении равновесия на одной ноге. Разучить упражнения с передачей мяча 2<sup>мя</sup> руками от груди. Упражнять детей в беге; ходьбе приставным шагом.</p> <p>Повторить прыжки и перебрасывание мяча.</p> <p>Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на команду педагога, уважительное отношение к товарищам.</p>	<p>Разучить с детьми поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p>Упражнять в беге с перешагиванием через бруски, в ходьбе с изменением темпа движения. Учить прыжкам с повышенной поверхности в ограниченное пространство; ходьбу</p>	<p>Продолжать учить детей группироваться при подлезании; сохранять равновесие.</p> <p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. Повторить упражнения в равновесии.</p> <p>Осуществлять профилактику</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по два. Учить ползанию по с опорой на предплечья и колени; подпрыгивать с ноги на ногу, продвигаясь вперед; кружению парами, держась за руки; делать повороты во время ходьбы и бега в колонне парами.</p> <p>Повторить спрыгивание с повышенной поверхности в</p>	<p>«Ловишки»</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>«Лиса в курятнике»</p> <p>«Пастух и стадо»</p> <p>«Мяч по кругу»</p> <p>«Мышка и две кошки»</p> <p>«Дударь»</p>

		«змейкой», умение группироваться при подлезании. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Повторить упражнения с мячом и переползание через препятствия.	плоскостопия. Воспитывать у детей чувство решительности, стремление выполнять упражнения эстетично.	ограниченное пространство. Воспитывать самоконтроль и самостоятельность.	
Ноябрь	Учить детей подпрыгивать с хлопками перед собой над головой, за спиной. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений. Упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах; в прокатывании набивного мяча; в ходьбе с остановкой по сигналу. Развивать реакцию. Воспитывать дружелюбие. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании.	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; ведению мяча на расстояние. Упражнять в ползании с опорой на предплечья и колени; ползании на четвереньках, подталкивая головой мяч. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, скорость реакции. Воспитывать дружеские отношения в игре.	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами, в полуприседе. Продолжать учить группироваться при подлезании; умению сохранять равновесие. Повторить упражнения с мячом; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. Воспитывать собранность и внимание.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; подлезание под шнур. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках, умению группироваться при подлезании; в ходьбе между предметами. Развивать скорость реакции и прыгучесть. Воспитывать внимательность, уважительное отношение к товарищам.	«Пожарные» «Лошадки» «Зайцы и волк» «Хитрая лиса» «Спасатели» «Самолеты» «Мяч по кругу»
Декабрь	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; в беге	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотом в другую	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, ходьбе	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге	«Ловишки с ленточками» «Птички и

	<p>между предметами. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; прокатывание обруча в прямом направлении, при беге стараться его поймать. Повторить прыжки на двух ногах. Развивать скорость реакции, прыгучесть.</p>	<p>сторону, со сменой темпа; в ходьбе на внешней стороне стопы; в ползании по прямой, подталкивая мяч головой. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, бросание мяча вверх. Учить в переползании нескольких предметов подряд; в перепрыгивании с места предметов. Отработать прокатывание мяча по скамейке, направляя его рукой. Развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на сигнал.</p>	<p>приставным шагом. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p>	<p>в рассыпную. Повторить ползание с подталкиванием мяча головой. Упражнять в равновесии и прыжках. Отрабатывать подлезание в группировке. . Воспитывать внимательность.</p>	<p>кошка» «Бездомный заяц» «Пастух и стадо» «Хитрая лиса» «Найди, где спрятано»</p>
<p>Январь</p>	<p>Праздничные дни с 1 января по 8 января</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и бег между предметами, не задевая их, по кругу. Учить бросать мяч в цель, вдаль, принимая правильное исходное положение; бегать, взявшись за руки парами. Продолжать формировать</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, между предметами. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; в перебрасывании мяча друг другу Учить непрерывно отбивать мяч об пол, стоя на</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в ходьбе по шнуру зигзагообразно; прыжкам на 2<sup>x</sup> ногах, продвигаясь вперед. Учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Отрабатывать навык</p>	<p>«Светофор» «Лошадки» «Зайцы и волк» «Хитрая лиса» «Пастух и стадо» «Дударь» «Мяч по кругу»</p>

		<p>устойчивое равновесие при беге на повышенной поверхности. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, на 2<sup>x</sup> ногах между предметами. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>месте. Продолжать отрабатывать прыжки в длину с места. Повторить упражнение в равновесии. Закреплять навык группировки при подлезании в ограниченное пространство. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма.</p>	<p>Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.</p>	
Февраль	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, приставным шагом; в беге с изменением направления и темпа; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной узкой опоре. Учить подпрыгиванию на месте, меняя положение ног; прыжкам через неподвижную скакалку. Продолжать отрабатывать забрасывание мяча в корзину. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег враспынную. Учить детей ходьбе с закрытыми глазами; прыжкам в длину с разбега. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; перебрасывания мяча одной рукой и ловле его после отскока об пол. Упражнять в ползании под дугу в группировке и отбивании мяча об пол. Развивать ловкость и быстроту реакции. Воспитывать</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Учить детей непрерывному подпрыгиванию на месте; впрыгивать на возвышения, энергично отталкиваясь ногами. Отрабатывать метание в вертикальную цель. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой, толкая мяч головой. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p>	<p>Упражнять детей в непрерывном беге; в ходьбе в полуприсяде; в сохранении равновесия при ходьбе на узкой поверхности и расхождении вдвоем на ней. Учить прыжкам через скакалку на месте; с одной ноги на другую шагом. Повторить задания в прыжках и с мячом. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении физических упражнений.</p>	<p>«Ловишки» «Спасатели» «Птички и кошка» «Хитрая лиса» «Подбрось - поймай» «Пограничники»</p>



		дружеские отношения в игре.			
Март	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; беге мелким и широким шагом. Учить прыжкам через скакалку с бегом; ходьбе по канату с мешочком на голове. Отрабатывать прыжки на одной ноге в ограниченное пространство; ходьбу по канату с мешочком на голове приставным шагом. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Продолжать учить прыжкам через скакалку с бегом. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команды.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; приставным шагом и в беге врассыпную; в ползании на четвереньках «змейкой» между предметами. Упражнять в ползании по скамейке, в умении сохранять равновесие. Отрабатывать прыжки боком, продвигаясь вперед. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый-второй. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях.	Упражнять детей в беге и ходьбе с перестроением в колонну по два в движении. Повторить упражнения в метании в горизонтальную цель; ползание на четвереньках между предметами. Упражнять в лазанье и умении сохранять равновесие. Развивать глазомер. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый-второй. ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях. Воспитывать собранность и внимательность.	«Пожарные» «Мышка и две кошки» «Пастух и стадо» «Хитрая лиса» «Найди пару» «Бездомный заяц» «Цветные автомобили»
Апрель	Повторить ходьбу и бег по кругу. Продолжать отрабатывать прыжки через скакалку на двух ногах. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по шнуру; на повышенной опоре; в прыжках и метании мяча в вертикальную цель; бросках мяча вверх ловле его. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать	Повторить ходьбу с подскоками с одной ноги на другую, бег со сменой направления, между предметами. Продолжать учить прыжкам через скакалку, продвигаясь вперед. Отрабатывать прыжки через вращающуюся	Упражнять детей в ходьбе «змейкой», беге колонной с остановкой по сигналу; в ходьбе с закрытыми глазами, Повторить метание в даль, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании с заданием и сохранении устойчивого равновесия. Закреплять	Упражнять детей в беге по сигналу разными темпами; в ходьбе и беге колонной между предметами. Закреплять навык лазанья под дугами с заданием; пролезания в обруч боком в группировке. Упражнять в сохранении	«Светофор» «Птички и кошка» «Лошадки» «Лиса в курятнике» «Спасатели» «Хитрая лиса» «Перелет птиц» «Подбрось - поймай»

	<p>собранность и внимательность Развивать глазомер, равновесие, внимание. Формировать правильную осанку.</p>	<p>скакалку на месте. Упражнять в прокатывании обручей друг другу и пролезании в них; в прокатывании мяча по гимнастич. скамейке; ползании на четвереньках с опорой на предплечья и ладони. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель . Воспитывать смелость, внимание и собранность.</p>	<p>равновесия. Продолжать отрабатывать прыжки через вращающуюся скакалку. Воспитывать внимание и собранность. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм.</p>	
Май	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по сигналу; в ходьбе «змейкой»; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх, интерес к подвижным играм.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы. Упражнять прыжкам в длину с разбега; в перебрасывании мяча друг другу; в лазанье по дугу. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной, по одному и в рассыпную, не задевая их; в ходьбе с подскоками, беге со сменой направления. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и обручем. Продолжать отрабатывать технику бросания мяча об пол одной рукой и ловле двумя. Повторить упражн. в равновесии; переползании через несколько предметов. Развивать прыгучесть, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.</p>	<p>Повторить ходьбу с замедлением и ускорением темпа движения. Развивать навык ползания на четвереньках «змейкой», ползания по скамейке на животе. Повторить прыжки между предметами, прыжки на правой и левой ноге попеременно; ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки. Продолжать учить сохранять равновесие. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать ответственность, умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>«У медведя во бору» «Светофор» «Найди пару» «Пожарные» «Ловишки» «Бездомный заяц» «Дударь»</p>

Подготовительная к школе группа (6 - 7 л.)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Диагностика	Упражнять детей в беге колонной по одному, умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на уменьшенной повышенной опоре. Учить ходьбе в приседе; подпрыгиванию из глубокого приседа; бросать мяч из разных положений. Развивать точность движений при переброске мяча из разного исходного положения. Способствовать тренировке внимательности, ловкости.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, с высоким подниманием колен. Учить прыжкам через скакалку с места, непрерывному подпрыгиванию. Повторить упражнения с мячом и подлезание в обруч, не задевая его. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании и бросании мяча. Воспитывать смелость, решительность, интерес к занятиям физической культуры.	Продолжать учить бегать в разном темпе. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнаст. скамейке разными способами; в равновесии при ходьбе по гимнаст. скамейке с выполнением заданий. Учить бросать мяч об пол и ловить его определенное количество раз; бросать мяч вверх длительное время; ползанию по скамейке разными способами. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на сохранение равновесия. Развивать внимание и быстроту движений. Способствовать воспитанию выносливости.	«Ловишки с мячом», «Краски, «Лягушки и Аист», «Ловишки с мячом», «Краски», «Быстро возьми, быстро положи» соберется?»
Октябрь	Продолжать закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Учить бегу с захлестыванием голени назад; бросать мяч вверх	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; замедлением темпа движений; беге с преодолением	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Учить ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами; ведение мяча между предметами.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; умение реагировать на сигнал. Учить прыжкам на двух ногах с промежуточными	«Перелет птиц» «Лягушки и Аист», «Быстро возьми, быстро положи» «Лапта»

	<p>и ловить его одной рукой определенное количество раз. Упражнять в сохранении равновесия с заданием на уменьшенной повышенной опоре; в непрерывном подпрыгивании на месте. Развивать ловкость в упражнении с мячом, в прыжках. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p>	<p>препятствий ползании разными способами. Учить прыжкам в высоту с разбега; забрасыванию мяча в горизонтальную цель; впрыгивать на невысокие предметы, энергично отталкиваясь ногами; ведению мяча, продвигаясь по кругу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту; умение группироваться при пролезании в ограниченное пространство. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.</p>	<p>Повторить упражнения в ведении мяча, ползании, подталкивая вперед головой мяч; ходьбу по узкой рейке гимнаст. скамейки. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p>	<p>прыжками и без них; сохранять равновесие при пролезанием в обруч на повышенной опоре Упражнять в беге врассыпную; в ползании на четвереньках между предметов с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре с заданием; прыжки на двух ногах. Воспитывать чувство товарищества и целеустремленность.</p>	«Жмурки»
Ноябрь	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу с изменением темпа. Упражнять в ходьбе по канату, положенному на пол; в энергичном отталкивании при прыжках в длину. Учить ходьбе гимнастическим шагом; метанию в цель из положения стоя на коленях; мягко приземляться на полусогнутые ноги. Повторить прыжки на одной ноге с продвижением вперед;</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; бросанию мяча об пол и ловле его определенное количество раз. Учить бегу с выбрасыванием прямых ног вперед; передаче мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; прыжкам через вращающуюся скакалку с места; ползанию на животе, отталкиваясь руками и ногами. Повторить ползание по гимнаст. скамейке на</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; беге врассыпную; с высоким подниманием колен. Учить метанию из разного исходного положения; пролезанию спиной вперед в ограниченное пространство; сохранять равновесие на уменьшенной повышенной опоре поднимая ногу и делая под ней хлопок. Формировать умение группироваться при подлезании боком в</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Учить пробегать под вращающейся длинной скакалкой; сохранять равновесие при кружении с закрытыми глазами. Повторить упражнения в прыжках, огибая предметы. Упражнять в выполнении заданий с мячом; сохранении равновесия на уменьшенной повышенной опоре.</p>	«Догони свою пару» «Полоса препятствий» «Лапта» «Коршун и наседка» «Жмурки» «Ловишки с мячом»

	эстафету с мячом. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Воспитывать смелость, решительность.	четвереньках вперед и назад. Развивать точность броска, глазомер.	ограниченное пространство. Повторить ведение мяча с продвижением вперед; ходьбу по скамейке с заданием.		
Декабрь	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, с высоким подниманием колен; в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Учить перестроению по ходу движения; перепрыгиванию через скакалку бегом. Повторить прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и с поворотом в другую сторону.	Упражнять детей в ходьбе в приседе, с изменением темпа движения; в выполнении задания по сигналу; ползание по гимн. скамейке разными способами. Учить подпрыгивание на месте с усложнением; пролезанию в ограниченное пространство снизу вверх; прыжкам в длину с разбега. Отрабатывать ведение мяча с продвижением вперед. Повторить эстафету с мячом. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; ходьбу гимнастическим шагом; подпрыгивание вверх из глубокого приседа. Упражнять перестроению в две колонны по ходу движения; в ползании на четвереньках между предметами; в сохранении равновесия; подбрасывании мяча одной рукой определенное количество раз, развивая ловкость и глазомер. Учить перебрасыванию мячей друг другу из разного исходного положения. Продолжать отрабатывать навык ползания на животе, отталкиваясь руками и ногами. Способствовать развитию ловкости.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке с заданием, стараясь сохранять равновесие; в ползании под шнур в группировке; прыжкам через скакалку с продвижением вперед. Способствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность, интерес к совместным коллективным действиям.	«Кто самый меткий?» «Коршун и наседка» «Ловишка, бери ленту» «Моряки» «Два Мороза» «Лапта» «Догони свою пару»
Январь	Праздничные дни с 1 января по 8 января.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Учить бегу из разных	Упражнять в ходьбе и беге изменением направления движения и с дополнит.	«Два Мороза» «Моряки» «Совушка»

		по сигналу; ходьбу с выпадами; бег из положения лежа на животе. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжках на двух ногах через препятствие; ведение мяча с продвижением между предметами. Учить подпрыгиванию на двух ногах с поворотом кругом. Повторить ведение мяча обозначенной линии. Способствовать развитию ловкости, равновесия.	исходных положений; ведению мяча с передача другому; прыжкам через вращающуюся скакалку с места. Упражнять в прыжках в длину с места; в ползании на спине, отталкиваясь руками и ногами. Отрабатывать бросание мяча о стену и ловле его после отскока об пол. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать решительность.	заданием; в подлезании в обруч боком. Учить ведению мяча, продвигаясь по кругу; перебрасывать мяч друг другу снизу от груди, развивая ловкость и глазомер; сохранять равновесие при кружении с закрытыми глазами. Повторить пролезание под шнур боком; упражнения на сохранение равновесия. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости.	«Кого назвали, тот ловит мяч»
Февраль	Упражнять в ходьбе, с заданием по сигналу; сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Учить бросать мяч друг другу одной рукой от плеча, развивая ловкость и глазомер. Повторить упражнения с мячом. Развивать ловкость, глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; беге с подскоками с ноги на ногу; в перебрасывании мяча друг другу разными способами. Учить вбегать под вращающуюся скакалку с прыжком; перебрасывать друг другу мячи сверху двумя руками. Отрабатывать прыжки в высоту с разбега. Повторить лазанье под шнур; ползание на животе по дуги, отталкиваясь руками и ногами. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать	Упражнять в беге с подскоками на правой и левой ноге. Учить ходить спиной, сохраняя равновесие; подпрыгивать на правой и левой ноге с продвижением вперед, другой ногой толкая перед собой мяч; метать мяч в движущуюся цель. Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре; ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу разными способами; в ползании на четвереньках по гимнаст.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание; в ходьбе спиной вперед; в беге с высоко поднятыми коленями; в ползании в ограниченное пространство спиной вперед, на четвереньках между предметами. Учить прыжкам из обруча в обруч боком; в перебрасывании и ловле мяча парами при ходьбе. Повторить упражнения на равновесие. Воспитывать дружелюбие.	«Зарничка» «Перемени предмет» «Лапта» «Жмурки» «Не попадись» «Ловишка, бери ленту» «Будущие защитники Родины» «Кто скорее докатит обруч до флажка?»

		интерес к занятиям физической культурой.	скамейке разными способами; бросании мяча о стенку. Формировать правильную осанку. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно.		
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади с дополнительным заданием; в беге с выбрасыванием прямых ног вперед; подпрыгиванию на двух ногах на месте с поворотом кругом. Учить ходьбе приставным шагом назад; катить мяч правой и левой ногой по прямой; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Повторить прыжки и упражнения с мячом. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с заданием, беге с остановками и врассыпную; проползание в ограниченное пространство в группировке. Продолжать учить быстро реагировать на сигнал; катить мяч правой и левой ногой по прямой. Повторить упражнение в прыжках через скакалку, с одной ноги на другую бегом; ползание на спите. Отрабатывать ведение мяча с передачей друг другу. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.	Упражнять в ходьбе на носках, на пятках, беге с захлестыванием голени назад. Упражнять в подпрыгивании на одной ноге с продвижением вперед, другой ногой толкая пред собой мяч и сохраняя равновесие; в метании в движущуюся цель. Учить пролезанию в ограниченное пространство сверху вниз. Повторить ползание по гимнаст. скамейке; метание в горизонтальную цель; упражнения на сохранение равновесия при ходьбе между предметами. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания на прыжки; ходьбу приставным шагом; бег в парах с остановками; ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке разными способами. Упражнять в подлезании под шнур разными способами в группировке. Учить прыжкам на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; прокатывать мяч правой и левой ногой между предметами. Отрабатывать технику прыжков через вращающуюся скакалку парами. Развивать ловкость и сноровку в упражнениях с мячом.	«Волк во рву» «Догони свою пару» «Ловкие обезьянки» «Спасатели спешат на помощь» «Кто скорее докатит обруч до флажка?» «Совушка» «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»
Апрель	Повторить упражнение в ходьбе и беге по заданию педагога; упражнения на равновесие. Учить	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках на одной ноге, удерживая на колене другой ноги мешочек с	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с изменением темпа движения, в построении в пары, ходьбе с закрытыми	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, быстро реагируя на сигнал. Упражнять в равновесии; прыжках; ведению мяча,	«Гори, гори ясно!» «Космонавты» «Пожарные на учении»

	<p>прыжки через обруч, вращая его, как скакалку. Упражнять в передаче мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; в прыжках через скакалку; в катании мяча правой и левой ногой между предметами. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p>	<p>песком; перебрасыванию мяча друг другу, сидя в разных позах; прыжкам через обруч, вращая его, как скакалку; лазанью под шнур в группировке. Учить самостоятельности, умению проявлять смекалку при выполнении упражнений.</p>	<p>глазами; беге со сменой направления. Повторить упражнения с метанием на дальность; в ползании на повышенной опоре с заданием; бросании мяча об пол и ловле его одной рукой определенное количество раз; пролезании в ограниченное пространство разными способами; в прыжках через скакалку. Продолжать отрабатывать приземление на полусогнутые ноги при прыжках в высоту. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие. Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать собранность, внимательность.</p>	<p>продвигаясь между предметами, стараясь их не задеть. Развивать ловкость, смекалку, внимательность, ориентацию в пространстве.</p>	<p>«Горелки» «Чье звено соберется?» «Ловишки с ленточками» «Волк во рву»</p>
Май	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в метании в цель из разного исходного положения; подпрыгивании вверх из глубокого приседа; в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением заданий; в прыжках через обруч, вращая его как скакалку;</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения и с подскоками, спиной вперед; в прыжках в длину с места и с разбега. Повторить упражнения в метании в вертикальную цель; на сохранение равновесия; ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед с поворотом; пролезание в обруч разными способами. Воспитывать умение</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, враспынную, ходьбе на носках; пролезании под шнур разными способами в группировке. Повторить метание мешочков на дальность; ползание по гимнаст. скамейке разными способами. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на уменьшенной</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках. Повторить ходьбу боком приставным шагом с перешагиванием через предметы; ползание на спине, отталкиваясь руками и ногами; упражнения в лазанье под шнур. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на уменьшенной опоре.</p>	<p>«Чье звено соберется?» «Дорожка препятствий» «Горелки» «Стоп» «Гори, гори ясно!» «Совушка» «Наши олимпийцы»</p>



	<p>в бросании мяча о стену и ловле его после отскока. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p>	<p>действовать в коллективе.</p>	<p>опоре. Развивать реакцию на сигнал.</p>	<p>Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p>	
--	--	----------------------------------	--	---	--

