

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №71 «Сказка» город Ставрополь

Принято
На педагогическом совете ДООУ
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«ЦРР – Д/С №71 «Сказка»
Приказ №137- ОД от 30.08.2024
_____ Л.А.Голошубова

**Рабочая программа
по физическому развитию детей**

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264),

федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847),

на базе **образовательной программы** дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка – детский сад №71 «Сказка» города Ставрополя
(МБДОУ «ЦРР-Д/С№71 «Сказка» г. Ставрополь)

Воспитатель по ФИЗО:

г. Ставрополь

№п/п	Содержание программы	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3	Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	5
1.2	Планируемые результаты реализации Программы	7
1.2.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам	7
1.2.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам	8
1.2.3	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	8
1.2.3.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	9
1.2.3.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам	9
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.	10
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	12
2.1.1	Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет	12
2.1.2	От 3 лет до 4 лет	14
2.1.3	От 4 лет до 5 лет	16
2.1.4	От 5 лет до 6 лет	19
2.1.5	От 6 лет до 7 лет	23
2.1.6	Решение совокупных задач воспитания в р	28
2.2	Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)	28
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	29
2.4	Взаимодействие с семьей воспитанников	30
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	33
3.1	Психолого-педагогические условия реализации программы	33
3.2	Особенности организации развивающей предметно-	34

	пространственной среды	
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	35
3.3.1.	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале	36
3.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	37
3.5	Организация двигательного режима	39
3.6	Взаимодействие инструктора по физической культуре с специалистами	40
3.7.	Развернутое планирование занятий по физической культуре	42
	младшая группа (3-4 года)	43
	средняя группа (4-5 лет)	55
	старшая группа (5-6 лет)	66
	подготовительная группа (6-7 лет)	79
3.8	Перечень программно-методического обеспечения	92

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОПДО) и с учетом Образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 25.

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемыми результатами освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь,

достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимо для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

- обеспечение психолого-

педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимо для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО

:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе

индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей

младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребёнка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребёнка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребёнку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребёнка и создания условий для его развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребёнка.

1.1.3. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребёнка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребёнка позволяет педагогу посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, груди, плечевой окружности, окружности запястья, окружности кисти. По сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2–2,5 кг. К 6–7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка.

Костная система ребёнка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие

,недостаточнопро
чные,поэтомуонилегкоподдаютсякакблагоприятным,такинеблагоприятнымво
действиям.Этиос
бенностикостнойсистемытребуютвниманияпедагоговкподборуфизическихуп
ражнений,мебели, одеждыиобувивсоответствиисфункциональнымии
возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. С
йном, грудном, поясничном отделах позвоночника.

Физиологическое развитие
позвоночникаиграетжизненноважнуюрольвлиываетнаформированиеправильно
йосанки,техникид
вижений,состояниевнутреннихорганов,дыхательнуюинервнуюсистемы.S–
образныйизгибпозвоночникапредохраняетскелетот
травмпривыполнениифизическихупражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Она начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подбирать

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому частое гождение и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32– 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный ровный изгиб позвоночника, таки положительно воздействует на центральную нервную систему, таки положительным воздействием физических упражнений

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагая более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В играх и дружеских отношениях совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура)

у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих местовповседневнойдвигательнойактивности,воспроизводитьрядсложныхдвигательныхдействи й. Качество выполнения этих движений

Старшиедошкольникиотличаютсявысокойдвигательнойактивностью,обладаютдостаточнымзапасомдвигательныхуменийинавыков;имлучшеудаютсядвижения,требующие скорости и гибкости, а их силаи выносливость покаещене велики.

Встаршемдошкольномвозрастенафонеобщегофизическогогоразвитияулучшаетсяподвижность,уравновешенность,устойчивостьнервныхпроцессов,накапливаетсярезервздоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего безосложнений.

Однакодетивсеещебыстроустают,«истощаются»иприперегрузкахвозникаетохранительное торможение. Поэтому одним из основных условий э

Такимобразом,познаниеособностейпсихофизическогогоразвития,формированиядвигательныхфункцийпозволяетсделатьвыводнеобходимостисозданиядляребенкавозможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важнуюрольздесь,обэтомнельзязабывать, играют воспитаниеиобучение.

Планируемырезультатыосвоенияпрограммы

КонечнымрезультатомосвоенияОбразовательнойпрограммыявляетсясформированностьи

нтегративныхкачествребенка(физических,интеллектуальных,личностных):

*Физическиекачества:*ребенокфизическиразвитый,овладевшийосновнымикультурно-

гигиеническиминавыками.Уребенкасформированыосновныефизическиекачестваипотребностьв

двигательнойактивности.Самостоятельновыполняетдоступныевозрастугигиеническиепроцедуры,соблюдает элементарныеправилаздоровогоображизни

Общиепоказателифизическогогоразвития.

Сформированностьосновныхфизическихкачествипотребностьвдвигательнойактивности.

- Двигательныеуменияинавыки.
- Двигательно-экспрессивныеспособностиинавыки.
- Навыкиздоровогоображизни.

Планируемырезультатыосвоенияпрограммы:

- Укрепление физическогоипсихическогоздоровьядетей;
- Воспитаниекультурно-гигиеническихнавыков;
- Сформированностьначальныхпредставленийоздоровомобразе

жи

зни;

- Развитиефизическихкачеств(скоростных,силовых,гибкости, выносливости
- Накоплениеидвигательногоопытадетей;
- Овладениеиобогащениеосновнымивидами движения;
- Сформированностьувоспитанниковпотребностьвдвигательной активност

Планируемырезультаты(целевыеориентиры)освоенияПрограммыктрем годам:

- уребенкаразвита крупная моторика, она активноиспользуетсвоеныера

недвижения,нач
инаетосваиватьбег,прыжки,повторяетзавзрослымпростыеимитационныеупра
жнения, понимаетуказания взрослого, выполняет движения по зрительному
и звуковомуориентирам;сжеланиемиграет в подвижныеигры;

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и спрдвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к различным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем

направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной

плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям, физкультурным способностям, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов делиться своим самочувствием, привлечь внимание взрослых в случае недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе,

подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
принимать правильное исходное положение

приметания, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить жения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярковыраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возраст самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе 9 расстояния 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями мирового спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее

50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы
цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги по слесу расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельности, умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом

в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому

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

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты занесены в диагностическую карту.

Мониторинг проводится с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренко

«Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А. Тарасова.

Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенос

япоочереднослинии стартаналинию финиша3 кубика(ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется обруч. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не

касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу,

ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенка мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед, касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра 1,5 м. В

протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится у доски для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек.

Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

6. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30 сек.

Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

1. Ходьба

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бег

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. Равновесие

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. Ползание, лазанье

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. Прыжки

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. Упражнения с мячом

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м,

бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. Метание

Могут метать предметы правой или левой рукой на расстоянии не менее 4 м.

Критерии оценки при диагностике детей средней группы

1. Ходьба, бег

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. Лазанье

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая со дна пролета надругой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, с топы и ладони; наживоте, подтягиваясь руками.

3. Прыжки

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.

4. Упражнения с мячом

Могут ловить мячик руками на расстоянии до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

5. Метание.

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

6. Равновесие

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

7. Ориентировка в пространстве.

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области

«Физическое развитие»

Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет

Третий год жизни –

важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но орган измцеломкрепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные

неустойчивы, активно торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики:

основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры в местах педагогом в небольших подгруппах;

- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, с овместным двигательным действиям;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, форм

ировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально- ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной

работы(утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка к соблюдению правил личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) *Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)*. Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и

друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с неё произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; наносках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперёд, в сторону, назад; с предметами в руке

(флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег с расстоянием 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперёд, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг

на друга, п

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперёд, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-

вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание и споднимание мнотаноски и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии,

включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопками в ладоши под музыку, хлопками одновременно с прыжками, приседания «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружения на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

2) *Подвижные игры*: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений и имитационных упражнений и сюжетных играх, помогает (например, самостоятельное).

Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

3-4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создавать задания сообща, действуя в

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами

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

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивание его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной

оске;катаниемяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях;
прокатывание мяча в воротца,
поддугу,стояпарами;ходьбавдольскемейки,прокатываяпонеймаждвумяиодной
рукой;произвольн
оепрокатываниеобруча,ловляобруча,катыщегосяотпедагога;бросаниемешочка
в

горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание в даль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, закатываясь мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках сопорой на ладони и ступни под доске; влезание 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 ориентируясь (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением бег: бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменной темпа;

по кругу, обегая предметы, между двумя или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании

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); перекалывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой 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 в положении 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 ног и вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях,

педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активной деятельности и подвижные игры:

ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топаю

щим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ног вперед, шустрый зайчик и так далее).

на

пят

Строевые упражнения:

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

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

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

С бегом. «Бегите комне!», «Птички и птенчики», «Мышки кот», «Бегите к флажку!»

«Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «Поровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки кот», «Скокки на качку».

С ползанием на лапках. «Наседка и цыплята», «Мышь в кладовой», «Кролик и».

С бросанием мячей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю».

«Береги предмет».

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

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий. Учит ориентироваться в условиях, а также региональных климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельное катание по высокой горке.

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

5) *Активный отдых*.

Физкультурные досуговые занятия проводятся 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствовать техническому выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-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 и подви

жных игр, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и акти

вном отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать

полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение и использовать разученное движение в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со

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 круг; бросание мяча двумя руками за голову 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 подряд; бросание мяча двумя руками за голову сидя; бросание в даль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-

м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными

кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; прополза

ние обручи, поддуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переползание по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне реек; ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или канат, 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 впереди по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; 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

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-блиний (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытка выполнения прыжков скороткой 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 сплatchками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц руки и плечевого пояса: основные

положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук,

махи руками; 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 носки и на пятки с разведением коленей в стороны; поднятие на носки

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

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных

положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам посо-

биям, названным ранее, добавляются маленькие 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 комплекс в целом

развивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), 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 коленей на месте и в движении прямо вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ног на пятку, на носок, притопывание по ритму, 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, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по

ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать

психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль ведущего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению

(придумывание и комбинирование движений в игре).

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

«Найдисебепару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». *С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». *С ползанием на лезвие.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». *С бросанием и ловлей.* «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». *На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи»,

«Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий мости от имеющихся условий, а также региональных климатических особенностей.

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

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, продолжительность не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, 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,

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

Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

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

лет

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 подвижных игр; соблюдать правила подвижной игры, 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 различных 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, о здоровом образе жизни и влиянии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о различных 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 досуговые мероприятия 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 в даль 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, по дугам, в туннел

е; 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 спяtkи 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, сосной ведущих; бег с пролезанием в обруч; словесный и увертыванием; высоко поднимая колени; меж дурасставленными 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 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег подвращающейся 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; прыгивание с высоты в обозначенное

место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 прыжков на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой или левой) 2,5 м; перепрыгивание боком не высокие препятствия (шнур, канат, кубик); прыгивание в 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 над двух ногами, 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 носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение в двоем лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц руки 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 сцепленными

взамок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание

квверху опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и голенями или лежа на спине; н

аклоны 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 разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс 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.

Ритми ческая

ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного ально-

отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером

музыки, вразном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «скаб

лука», вперединазад (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 продвижение 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, поддержив

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 взаимовыручку,

инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает

тип поддерживает проявления нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности чувства ответственности за успехи команды, стремления

к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает и

инициативу детей в играх (выбор игры, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-

нравственных качеств, основ патриотизма и гражданск

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

лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки»,

«Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «У дочка», «Скокчи на кочку»,

«Кто делает меньше прыжков?», «Классы».

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбейкеглю», «Мячводящему», «Школамяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафетапарами», «Пронесимяч,незадевкеглю», «Забросьмячвкольцо», «Дорожкапрепятствий».

Сэлементамисоревнования. «Ктоскореепролезетчерезобручкфлажку?», «Ктобыстрее?», «Ктовыше?».

Народныеигры. «Гори, горясно!» и др.

3) *Спортивныеигры:* педагогобучаетдетейэлементамспортивныхигр, которыепроводятся в спортивномзалеилинаспортивнойплощадкевзависимоститимеющихсяусловийиоборудования,атакжерегиональныхи климатическихособенностей.

Городки: бросаниебитысбоку, выбиваниегородкаскона(5-6м)иполу-кона(2-3м); знание3-4фигур.

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой или 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

Катания на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем на санках в гору, с торможением пр и спуск с горки.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает работу с детьми, расширяя представления детей о факторах, положительных для здоровья. Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол,

бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений 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, пользование

и спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительность не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее

освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-

40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог 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 детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в под-
Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено

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 подвижной игры, проявление инициативы и самостоятельности и 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

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития пси

хофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкаль

но-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения эл

ементов спортивных игр, игр-

эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично,

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять

указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качеству выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придум

ывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и

уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оз

доровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, актив

ному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) *Основная гимнастика* (основные движения,

общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; 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 впе- реди назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку
доверху и спуск с нее чередуя шаг и одноименными разноименными способ- ом; перелезание сполета на пролет по диагонали;
пролезание в обруч разными способами;
лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпр- ямление ног одновременно сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной впе- ред; выпадами, с за- крытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук,

бег: бег в колонне по одному, в рассыпную, 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 поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; в прыгивание на предмет 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

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием по середине 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 гимна- стической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко подни- мая 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 остановки и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества,

выполнения упражнений в различных условиях комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц руки и плечевого пояса: поднимание и опускание

руки (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 поднятие и опускание ног лежа на спине;

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качество выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с использованием исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой

поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество. 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 полки, переменный шаг, шаг спритопом, схлопками, по

очередное выбрасывание ног вперед прыжке, наносок, приставной шаг приседанием без, с

продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону наносок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании схлопками, спритопом, 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 подвижными играми,

поощряет использование детьми самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры с сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

ищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Сбегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бериленту»

«Совушка», «Чезвено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки»,

«Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки»,

«Коршун и насадка». Спрыжками. «Лягушки и цапля»,

«Непопадись», «Волкворву».

детей п

Сметаниемиловлей.«Когоназвали,тотловитмяч»,«Стоп»,«Ктосамыйметкий?», «Охотникиизвери»,«Ловишкисмячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».Эстафеты.«Веселыесоревнования»,«Дорожкапрепятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чьякомандазабросит в корзину большемячей?».

Народныеигры.«Гори,горячно»,лапта.

3) *Спортивныеигры*: педагогобучаетдетейэлементамспортивныхигр,кото рыепроводятсявсп ортивномзалеилинаплощадкевзависимостиотимеющихсяусловийиоборудован ия,атакжерегiona льныхи климатических особенностей.

Городки:бросаниебитысбоку,отплеча,занимаяправильноеисходное положение;знание4-5фигур,выбиваниегородков сполуконаликонапримененномколичествебросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой отплеча); 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-заголова, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, пере- двигаясьвразных направлениях,останавливаясь и сновапередвигаясьпосиг-налу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя наместе;ведениемяча«змейкой»междурасставленнымипредметами,попаданиевпред меты,забиваниемячав ворота, играпо упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, неотрываяеёотшайбы;прокатываниешайбыклюшкойдругдругу,задерживаниешайб ыклюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держаклюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя понейсместаипослеведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, черезсетку,правильноудерживая ракетку.

Элементынастольноготенниса:подготовительныеупражнениясракеткойим ячом(подбрасыва ть и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча черезсеткупослеего отскокаот стола.

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениямнапрогулкеиливовремяфизкультурныхзанятийнасвежемвоздухев зависимостиотимеющихсяусловий, атакжерегиональных и климатическихособностей.

Катаниенасанках:игровыезаданияисоревнованиявкатаниинасаняхнаскорость.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог расширяет, уточняет изакрепляетпредставления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физическойкультуры испорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронноеплавание 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, использовании спортивного инвентаря, оборудовании), 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 и других людей.

б) 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 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., 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 т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

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 надно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентировать туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности из здоровья как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка в разном возрасте представлений и знаний об области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникативности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения п

риреализацииПрог
раммыосуществляютсявсоответствиистребованиямиСП2.4.3648-20иСанПиН
1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются
детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное
значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и
обучения детей, оценка результативности

форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, конструктивно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);

- 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);

- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;

- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;

- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);

- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);

- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

Способы организации детей на занятии по физической культуре.

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

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшими действиями детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости). Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда например одного ребёнка (наиболее подготовленного) дается задание, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от различных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельн

ости.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами

работы являются:

- разныевидызанятийпофизическойкультуре;
- физкультурно–оздоровительнаяработаврежимедня;
-
- активныйотдых(физкультурныйдосуг,физкультурныепраздники,Дниздоровья идр.);
- самостоятельнаядвигательнаядеятельностьдетей;
- занятиявсемье.

Вкаждойвозрастнойгруппефизкультурапроводится3развнеделювспорт ивномзале.Различ ныеформыиметодыпроведениязанятийспособствуютзакреплениюдвигательн ыхуменийинавыко в,воспитаниюфизическихкачеств(ловкости,быстроты,выносливости), развитию координациидвижений, пространственной ориентации и укреплениюихфизического и психическо

Продолжительностьзанятияпофизическойкультуре:

12мин.- 2-

ягруппараннего
возраста15 мин.

- младшая

групп

а20

мин. -

средн

я

групп

а25м

ин.-

стар

шаяг

руппа

30мин.-подготовительная кшколегруппа

Занятиепофизическойкультуресостоитизтрехчастей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес

кзанятию,создатьбодроенастроение.Внеевходит:беседа,построения,перестроения, упражненияв ходьбе, беге.

Основная–

внеформируютсядвигательныенавыкииумения,развиваютсяфизическиекачес тва. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные видыдвижений,подвижная игра.

Заключительная–

снижениефизическойнагрузки,приведениеорганизмаребенкаотносительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение

итоговзанятия.Внеевходит:играмалойподвижности,пальчиковаягимнастика,дв ижениясословами

,дыхательная гимнастика,самомассаж, различныевидыходьбы.

Занятиепофизическойкультуреможетбытьорганизованаразнообразно:

- ✓ потрадиционнойсхеме

- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ тренировки основных видов движений
- ✓ ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, в время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно-игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцо брос, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

Взаимодействие с семьей воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультации и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что систематического сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

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

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

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

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровья и сохранения ребенка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- 4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

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

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

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей);

сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

Перспективный план работ с родителями

Срок	Группа	Родительские собрания	Открытые мероприятия
Сентябрь	Все группы	Особенности развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте Результаты диагностики физического состояния детей. Согласие родителей подготовительной группы на участие детей в ежегодных соревнованиях	
Октябрь	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Ноябрь	Все группы		День Здоровья
Январь	Младшая, средняя	Двигательная активность ребенка дома. Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей	
Январь	Старшая, подготовительная	Мир движений мальчиков и девочек. Двигательные предпочтения детей	
Февраль	Средняя, старшая, подготовительная		Спортивно-музыкальный досуг посвященный Дню защитника

			Отечества
	Все группы		День Здоровья (День Наоборот)

Март	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Апрель	Все группы	Анализ физического состояния детей за год.	
Май	Старшая, подготовительная	Выбор спортивной секции. Физическая готовность детей к школе (подготовительная группа)	
	Старшая, подготовительная		Спортивно-музыкальный праздник День победы
	Все группы		День Здоровья

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) *признание детства как уникального периода становления человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях каждого воспитанника;*

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

3) *обеспечение преемственности содержания форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);*

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

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

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

7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родителей и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

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

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

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его

содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

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

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

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационном поле.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонней развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;

- задачи Программы для разных возрастных групп;

- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;

- образовательной программе ДОО;

- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;

- возрастными особенностями детей;

- воспитывающему характеру обучения детей;

- требованиям безопасности и надёжности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуально-коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого в о возрастном этапе детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

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

и воспитания

В спортивных залах 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:

условия размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещения, 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 охран труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

3.3.1. Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивном зале

Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	3 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая	2 шт.
Доска наклонная	1 шт.
Лестница деревянная с зацепами	1 шт.
Мячи:	
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	60 шт.
• средние (резиновые),	30 шт.
• большие (резиновые, баскетбольные, №3)	30 шт.
Гимнастический мат	1 шт.

Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.
------------------------------------	--------

Скакалкадетская	
• длядетейподготовительнойгруппы(длина210см)	25 шт.
• длядетейсреднейистаршейгруппы(длина180см)	25 шт.
Кольцеброс	3 шт.
Кегли	25 шт.
Мешочкидляметания	30 шт.+30 шт.
Обручпластиковыйдетский	
• большой(диаметр90см)	8 шт.
• средний(диаметр50см)	25 шт.
Конусдляэстафет	6 шт.
Дугадляподлезания(высота42 см)	3 шт.
Туннельдляподлезаниямягкий	3 шт.
Кубикипластмассовые	40 шт.
Цветныееленточки(длина60 см)	40 шт.
Бубен	8 шт.
Ребристаядорожка(деревянная,пластиковая)	3 шт.
Шнур 1,5м	2 шт.
Коврикследочками(дляотработкиразличныхспособовходьбы)	2 шт
Лыжидетские(пластмассовые)	4пары
Погремушки	20 шт.
Флажкиразноцветные	40 шт.
Кольцобаскетбольноенавесноенагимнастическуюстенку	2 шт.
Мишеньдляметания	2 шт.
Корзинадляинвентарямягкая	3 шт.
Корзинадляинвентаряпластмассовая	3 шт.
Рулеткаизмерительная(5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

Наименованиеоборудования,учебно-методическихиигровыхматериаловвгруппах

	Пгруппараннего возраста	Младшая,средняягр уппы	Старшая, подготовительнаягрупп ы
Теоретический материал	-картотека подвижныхигр; -картотека малоподвижныхигр; -картотека физкультминуток; -картотекаутренних гимнастик;	-картотека подвижныхигр; -картотека малоподвижныхигр; -картотека физкультминуток; -картотекаутренних гимнастик; иллюстрированный материалпозимними летнимвидамспорта; -символикаи материалыпоистории Олимпийского движения(средняя	-картотека подвижныхигр; -картотека малоподвижныхигр; -картотека физкультминуток; -картотекаутренних гимнастик; -сведения важнейшихсобытиях спортивнойжизни страны(книжки- самodelки,альбомы); -иллюстрированный материалпозимними

		гр.)	летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения
Игры		- дидактические игры в спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т.д.)	- дидактические игры в спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т.д.)
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики массажные; - бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики		
Для игр и упражнений с прыжками, сбросом, ловлей, метанием	Скакалки, обручи, ленточки сколочками, обруччималые Мячи разного размера, корзина для заброса мячей	Скакалки, обручи, ленточки сколочками, обруччималые, обручи большие Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцо брос с, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи; - хоккейные клюшки;	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцо брос, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи - хоккейные клюшки;
Выносной материал	мячи резиновые; обручи	- мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.	

Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
---	-------------	------------	---------------	---------------

I. Мониторинг

I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня	Все	2 раза в год (сентябрь-апрель)	Старшая медсестра Инструктор по физ.

	физической подготовленности детей			Культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшая и подготовительная группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Занятия по физической культуре	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно (во время тренинговых занятий, между занятиями)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
6.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Спортивные упражнения	Все группы	По календарному плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	По календарному плану	Воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
11.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Неделя спорта	Все группы (кроме групп раннего возраста)	январь	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

13.	ДеньЗдоровья	Все группы(кроме группраннеговозр аста)	Ноябрь, февраль, май	Инструктор пофи зкультуре,музыкальн ый руко- водитель, воспитателигрупп
-----	--------------	---	----------------------	---

III. Физкультурно-рекреационная работа				
1.	Участие в районном конкурсе «Первые старты»	Подготовительная группа	Октябрь	Инструктор по физкультуре
2.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Веселые старты»	Подготовительная группа	Апрель, июнь	Инструктор по физкультуре
IV. Профилактические мероприятия				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	Внеблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
2.	Гимнастика для глаз	Все дети	В течение года	Воспитатели
3.	Самомассаж	Все дети	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
V. Закаливание				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Организация двигательного режима

Формы организации	2 Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин

Подвижная игра и физическое упражнение на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Неделя спорта	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин

Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурной работой воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и в рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп
Май	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2023–2023 учебном году»	Педсовет

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками

от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>				
Задачи				
Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом в рассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивно-музыкальном зале.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закрепляет умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закрепляет умение ползать, развивает умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» (<i>физическая культура</i>); проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-часть Вводная	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей группой. Бег: За воспитателем «бегитекомне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».
---------------------------	---

Общеразвивающие упражнения	Комплекс №1	Комплекс №1	Спогремушками	Спогремушками
2-я часть Основныедвижения	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями. 2. Прокатывание мяча двумя руками в даль 3. Прыжки на 2-х ногах на месте.	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Ходьба по извилистой дорожке между предметами. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Прокатывание мяча друг другу 2-я руками. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	<u>Диагностика</u> Эстафета «Найди свой домик»
Подвижные игры	«Бегите комне»	«Догони собачку»	«Птички, летите комне»	
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за воспитателем.	Ходьба за отличившимся ребенком.	«Надуй шар» (дыхательные упражнения.)	Ходьба с дыхательными упражнениями
Октябрь				
Задачи				
Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергично отталкивать мяч при катании его друг другу, между предметами, закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Побуждать детей помогать при уборке инвентаря, бережно относиться к вещам.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду (<i>социализация, коммуникация</i> .)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, составкой и выключением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу; в колонне по одному «Поезд». Ходьба на носочках.			

Общеразвивающие	Смячами	Смячами	Скубиками	Скубиками
------------------------	---------	---------	-----------	-----------

упражнения				
2-я часть Основныедвижения	1 Прыжки на 2-х ногах спрдвижениемвперед(1.5м). 2. Прокатывание мяча другдругу (увеличитьрасстояние). 3. Ходьба с перешагиваниемчерезпредметы(выс.10см)	1. Прыжки на 2-х ногахвокругобруча. 2. Ползаниена четвереньках - прямо за катящимсяпредметом; - «змейкой»между предметами. 3. Ходьба с перешагиваниемчерезпредметы(выс.15см)	1. Ползание под шнур(h=50)на четвереньках за катящимсяпредметом. 2. Ходьба с перешагиваниемчерез предметы (выс. 15см) 3. Прокатывание мяча 2-ярукамимеждупредметами	1. Ползание за катящимсяпредметом. 2. Прыжки на 2-х ногахмеждупредметами . 3 Прокатывание мяча 2-ярукамимеждупредметами Спортивныйдосуг «Зайки- попрыгайки» «Поровенькойдорожке»
Подвижныеигры	«Соберилисточки»	«Солнышкоидождик»	«Бегитекфлажку»	
3-ячасть Малоподвижные игры	«Угадай,ктокричит?»	«Поровенькойдорожке»	«Угадай,чейголосок?».	Ходьба по массирующимковрикам
Ноябрь				
Задачи				
Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>), имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать с сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков (<i>здоровье, коммуникация, социализация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-ячасть Вводная	Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами, в рассыпную.			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс№2	Комплекс№2	Комплекс№3	Комплекс№3
---------------------------------------	------------	------------	------------	------------

2-я часть Основныедвижения	1. Ходьба по наклоннойдоскеи спуск снее 2 Прыжки вверх на месте сцельюдостать предмет 3. Прокатывание мяча впрямом направлении междупредметами.	1. Ходьба по наклоннойдоскеи спуск снее 2. Прыжки вверх на месте сцельюдостать предмет 3. Ползание по доске насреднихчетвереньках.	1. Ходьба по наклоннойдоскеи спуск снее 2. Ползание по доске насреднихчетвереньках 3. Прокатывание мяча поддугусцельюсбить кеглю.	1. Ползание по доске насреднихчетвереньках 2. Прыжки вверх на месте сцельюдостать предмет 3. Прокатывание мяча поддугусцельюсбить кеглю. Спортивно-музыкальныйдосугк дню России «Гуси-лебеди» «Найдисвойдомик»
Подвижныеигры	«Мышивкладовой»	«Найдисвоюпару»	«Умедведявобору»	
3-ячасть Малоподвижные игры	«Гдеспрыталсямышонок?»	Ходьбавколоннепоодному.	«Тишина»	Ходьба с дыхательнымиупражнениями.
Декабрь				
Задачи				
Учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами. Ознакомить с прыжками через линию, шнур.Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать навык приземления на полусогнутыеноги; упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развивать глазомер иловкость;способствоватьразвитиювниманиявупражненияхсдействиемпосигналу.Датьпредставлениеотом,чтоутренняязарядка,игры, физическиеупражнениявызываютхорошеенастроение				
Целевыеориентирывразвитияребенка(наосновеинтеграцииобразовательныхобластей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать и бросать мяч в заданном направлении (<i>физическаякультура</i>),проявляетинтерескучастиювсовместныхиграхифизическихупражнениях,проявляетумениевзаимодействоватьиладитьсясо сверстникамивнепродолжительнойсовместнойигре,(<i>коммуникация,социализация</i>).				
	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть Вводная	Построение:вколонну,шеренгусравнениемназрительныйориентир.Ходьбаибег«змейкой»,покругувзявшисьзарукисосменой направления по сигналу; ходьбаибег в чередовании.			

Общеразвивающие упражнения	Султанчиками	Султанчиками	Комплекс№4	Комплекс№4
---------------------------------------	--------------	--------------	------------	------------

2-я часть Основных движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через линию, шнур. 3. Катание мячей в прямом направлении (с бейсбольным мячом).	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через линию, шнур. 3. Подлезание под воротники, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур (В=50см); воротники не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Бросание мяча вперед двумя руками снизу	1. Спрыгивание со скамейки. 2. Подлезание под несколько подряд расположенных воротников, не касаясь руками пола. 3. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Цветные автомобили»	«Мы – веселые ребята»	Спортивный досуг «Ловкие ребята» «Воробышки и кот»
3-я часть Малоподвижные игры	«Лошадки»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»
Январь				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в подлезании под шнур, в обруч; в упражнениях на внимание по сигналу; развивать глазомер и ловкость при ловле мяча; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила подвижных игр. Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей. Развивать инициативную речь детей в взаимодействиях со взрослыми и другими детьми.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости и прыгивании со скамейки, владеет соответствующими в возрасте основными движениями (<i>физическая культура</i>), стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет заниматься себя игрой (<i>труд, социализация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, в рассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
Общеразвивающие упражнения		Сигрушками	С флажками	С флажками

2-я часть Основныедвижения	Новогодние каникулы	1. Спрыгивание с скамейки (в= 15см), движение рук свободно. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой 3. Подлезание под шнур (в=40см).	<i>Неделя спорта</i> 1. «Мой веселый мяч» 2. «Ловки ребята» 3. «Мы – спортсмены»	1. Проползание в обруч стоящий вертикально. 2. Ходьба по скамейке приставляя пятку к носку (со страховкой). 3. Ловля мяча брошенного воспитателем (70-90см.).
Подвижные игры		«Трамвай»	«Найди свой цвет»	«Коти мыши»
3-я часть Малоподвижные игры		«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Развивать навыки ходьбы и бега в рассыпную. Упражнять в ходьбе по веревке; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять ползанием на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки перелезания через скамейку, закреплять прыжки с продвижением вперед. Познакомить детей профессией – военный.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при ходьбе по шнуру, может ползать на четвереньках произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу, имеет представление о военных, сильно помогает при уборке инвентаря (<i>социализация, коммуникация, познание, труд</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен.			

Общеразвивающие упражнения	Собручем	Собручем	Смячом	Смячом
---------------------------------------	----------	----------	--------	--------

2-я часть Основных движений	1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Проползание в обруч стоящий вертикально. 4. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждый)	1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. Ходьба по веревке, шнуру по прямой. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждую)	1 Ходьба по веревке, шнуру по кругу. 2. Перелезание через скамейку боком 3. Прыжки через 6 шнуров (поочередно через каждую) <i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы-защитники»</i>	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Перелезание боком через 2 скамейки поочередно 4. Ходьба по веревке, шнуру «змейкой».
Подвижные игры	«Птички в гнездышке»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному сосменной ведущего
Март				
Задачи				
Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге рассыпную, развивать ловкость при перебрасывании мяча, ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по наклонной доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по кирпичикам. Закреплять прыжок через «ручеек» толчком 2-х ног. Рассказать о правилах безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может перебрасывать мяч через шнур, ходить по кирпичикам (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения, соблюдает правила безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры (<i>социализация, здоровье, коммуникация, безопасность</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну под два движения, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; бег по кругу взявшись за руки, на носках, с высоким подниманием колен.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6

2-я часть Основных движений	1. Прыжки через «ручеек» (сместа) раст. – 25см. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Перебрасывание мяча двумя руками через шнур. 4. Перелезание боком через 2 скамейки поочередно	1. Прыжки через «ручеек» (сместа) раст. – 30см. 2. Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друга 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками	1. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической лестницы переходом на нее. 2 Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друга. 3. Прыжки через «ручеек» (сместа) раст. – 30см.	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками 2. Ходьба по кирпичикам расположенным на раст. 20см друг от друга 3. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической лестницы переходом на нее. Спортивный досуг «Прогулка в лес» «Лягушки»
Подвижные игры	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко во окошко»	
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»
Апрель				
Задачи				
Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на скамейку, на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с постановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями (<i>физическая культура</i>), готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству (<i>коммуникация, познание, социализация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три места. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; на носках, с высоким подниманием колен; бег с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием бедра.
---------------------------	---

Общеразвивающие упражнения	Сленточками	Сленточками	Смалыммячом	Смалыммячом
2-я часть Основныедвижения	1. Прыжки через предметы (высота–5-10см). 2. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн. лестницы с переходом на нее. 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Влезание на гимн. скам., руки на пояс. 2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через предметы (высота–5-10см).	1. Влезание на наклонную лесенку (состраховкой) 2. Прыжки через предметы (высота–5-10см). 3. Влезание на гимн. скам., руки в стороны. 4. Бросание мяча вверх и попытка поймать его двумя руками	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Влезание на гимн. скам., поворот вокруг себя переступанием. 3. Бросание мяча вверх и попытка поймать его двумя руками <i>Спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч»</i>
Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыш в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»
3-я часть Малоподвижные игры	«Гдецы пленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному
<i>Май</i>				
Задачи				
Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильно хватя за перекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге в рассыпную и нахождение своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, влезать на гимнастическую стенку, бросать мяч двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; выполнение заданий; приставным шагом; бег колонне чередуется с бегом в рассыпную, бег, догоняющего.			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс№5	Комплекс№5	Комплекс№5	Комплекс№5
2-я часть Основны е движения	Диагностика	1. Прыжк ив длину места (раст.– 15см). 2. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его. 3. Влезание на гимнастическую стенку испускание <i>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»</i>	1. Прыжк ив длину места (раст.– 25см). 2. Метание на дальность правой и левой рукой. 3. Влезание на гимнастическую стенку испускание	1. Влезание на гимнастическую стенку испускание 2. Прыжк ив длину места (раст. – 40 см). Метание на дальность правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Удочка»	«Огуречик, огуречик»»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
3-я часть Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая со одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

<i>Сентябрь</i>				
Задачи				
Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве сохраняет равновесие при ходьбе и беге по прямой, извилистой дорожке, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, прыгать на 2-х ногах (<i>физическая культура</i>), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, понимает о необходимости соблюдения правил безопасности в зале, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре (<i>физическая культура, коммуникация, безопасность</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс с осенними листочками	Комплекс с осенними листочками	Схлопками	Схлопками

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (15 см.) 2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. 3. Прокатывание мячей друг другу между предметами</p>	<p>1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной 3. 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд.</p>	<p>1. Прокатывание обручей друг другу по прямой. 2. Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (диаметром - 12-15 см). 3. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Диагностика</u></p> <p style="text-align: center;">Спортивный досуг «Потропинке в лесной дорожке»</p>
---	---	--	--	---

Подвижные игры	«Найди свою пару»	«Пробегитихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
3-я часть Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба руками за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»
Октябрь				
Задачи				
<p>Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично выполнять движения в танце «Танцуютя», соблюдать правил подвижных игр. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, прокатывают обруч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>), проявляет положительные эмоции при физической активности; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижных игр, стараются танцевать выразительно и пластично (<i>физическая культура, коммуникация, социализация, безопасность, музыка</i>).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	<p>Построение: в колонну по одному, под два места за направляющим по ориентирам. Ходьба с осанкой в направлении по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом врассыпную, с высоким подниманием колен, мелкими широким шагом.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №1	Комплекс №1	Собручами	Собручами

<p>2-я часть Основн ые движ ения</p>	<p>1. Прыжки на одной ноге(поочерёдно на левой и на правой), с поворотом кругомнадвух ногах. 2. Прокатывание обручей друг другу между предметами(40-50 см) 3. Ползание на средних четвереньках между предметами.</p>	<p>1. Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной(10-12 метров) 2. Прыжки на одной ноге поочерёдно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперёд. 3. Прокатывание обруча друг другу между предметам и</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Ходьба по шнуру, по прямой, «змейкой» и по кругу, руки за головой. 3. Прыжки на одной ноге поочерёдно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперёд.</p>	<p><i>Работа по подгруппам</i> 1. Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой Спортивный досуг «Веселые обезьянки»</p>
---	---	--	--	---

Подвижные игры	«Коти мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Карусель»
3-я часть Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»	«Танцуют»	«Угадай, чей голосок?».	«Пузырь»
Ноябрь				
Задачи				
Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании в друг друга. Закрепить навык ходьбы и бега колонной по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при подлезании под веревку, воротики боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях (<i>физическая культура, безопасность</i>), имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим (<i>здоровье, коммуникация, социализация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному, под два, по три места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. в рассыпную, пригнувшись, со становой по сигналу, со сменой ведущего.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №2	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №3
2-я часть Основное движение	1. Прыжки на двух ногах через шнур. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой стоя на коленях	1. Ходьба по прямой, под дорожкой с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах поочередно через 3-4 линии 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой между предметами сидя по-турецки.	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Подлезание под веревку правым, левым боком. 2. Ходьба по доске мешочком на голове, руки к плечам. 3. Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между	1. Ходьба по доске перешагивая через предметы руки в стороны. 2. Подлезание под воротики правым, левым боком 3. Бросание мяча вверх, оземлю и ловля его двумя руками Спортивно-музыкальный досуг дня

			ми40- 50см)	<i>России</i> <i>«Гуси-лебеди»</i>
--	--	--	----------------	---------------------------------------

Подвижные игры	«Самолёты»	«Быстройксвоемуфлажку»	«Лисавкурятнике»	«Уребятпорядок...»
3-ячасть Малоподвижные игры	«Угадайпоголосу»	«Нитка-иголка»	«Найдёмцыплёнка», «Найди,гдеспрягано»	Пальчиковаягимнастика «Моясемья»
<i>Декабрь</i>				
Задачи				
Учитьэнергичномуотталкиваниюимягкомуприземлениювпрыжкахвверх,перелезаниючерезгимн.скамейкубоком.Упражнятьвсохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании черезскамейку.Развиватьглазомериловкость;способствоватьразвитиювниманияприперестроениях.Согласовыватьдвижениястекстом, выразительнопередаватьобразывтанце.Побуждатьоказыватьпомощьприуборкеинвентаря.				
Целевыеориентирывразвитияребенка(наосновеинтеграцииобразовательныхнаправлений)				
Умеет перестраиваться в две, три колонны, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч вверх, оземлюиловляегодвумяруками,пролезатьвобруч,прыгатьвверхскасаниемпредмета(<i>физическаякультура</i>),соблюдаеттехникубезопасности при беге, подбрасывании мяча, ходьбе по гимн. скамейке, проявляет интерес к участию в совместных играх и физическихупражнениях,проявляетумениевзаимодействоватьиладитьсосверстникамивсовместнойигре,втанцахсогласуетдвижениявмузыкой, помогаютприуборкеинвентаря(<i>коммуникация,социализация,музыка,труд</i>).				
	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть Вводная	Перестроениеизколонныпоодномувколоннуподва,потривдвиженииизанаправляющимпоориентирам.Ходьба:сзаданиемдля ук,парами,вчередованиисбегомипрыжкаминаместе,сходьбойврассыпную.Бег:впарахв чередованиисб.врассыпную,х.ипрыжкаминаместе,вдвижении.			
Общеразвивающие упражнения	Сбольшимиобручами	Сбольшимиобручами	Смячами	Смячами
2-ячасть Основныедвижения	1. Прыжки вверх на месте сцелью достать предмет(одной,двумя руками) 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля егодвумяруками. 3. Пролезание вобруч	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Ходьба по гимнастическойскамейке,руки напояс. 2. Прыжки вверх на месте сцелью достать предмет(одной,двумя руками). 3. Бросание мяча	1. Перелезание гимн.скамейкибоком 2. Ходьба по скамейке, рукина поясе, перешагиваякубики. 3. Прыжки вверх с цельюдостать предмет (на месте, сразбега).	1. Перебрасывание мячейдруг другу двумя рукаμισнизу. 2. Перелезание гимн.скамейки боком – подлезаниепод воротики – перелезаниеескамейкибоком 3. Ходьба по скамейке, рукинапоясе,перешагиваякуби

		вверх, о землю и ловля его двумя руками.		ки.
--	--	---	--	-----

				Спортивный досуг «Ловкие жонглеры»
Подвижные игры	«Трамвай»	«Мы-весёлые ребята»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котят и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры	Танец «Весёлые путешест венники»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»
Январь				
Задачи				
Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Владеет умением передвигаться между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, знает понятие «дистанция»; владеет соответствующими возрасту основными движениями, старается приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании (<i>физическая культура</i>), выполняет танцевальные движения учитывая характер музыки, самостоятельно выполняет поручения, преодолевает небольшие трудности, проявляет инициативу и творчество в играх, проявляет активность при выполнении упражнений и заданий, понимает, что необходимо укреплять здоровье (<i>музыка, труд, физическая культура, здоровье</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями.			
Общеразвивающие упражнения		Сигрушками	Комплекс №4	Комплекс №4

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>Зимние упражнения</p>	<p>1. Спрыгивание со скамейки на мат на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 3. Перелезание гимнастической скамейки боком – прыжки на 2-х ногах – перелезание скамейки боком.</p>	<p><u>Неделя спорта</u> 1. «Ловкие ребята» 2. «Мой мячикозорной» 3. «Мы – спортсмены»</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске сверху вниз. 2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги на мат в обруч. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p>
---	---------------------------------	---	--	--

Подвижные игры		«Карусели»	«Цветные автомобили»	«Котят и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры		Словое движение «Задрава мимидем»	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	Словое движение «На дворе у нас мороз»
Февраль				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимн. стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки прыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может отбивать мяч о пол (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, соблюдает элементарные правила совместных игр, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: наносках, на пятках с осменной положением рук. Бег: в колонну, с высоким подниманием колен на месте по сигналу, с постановкой и выполнением задания по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	В парах	В парах	Комплекс №5	Комплекс №5
2-я часть Основы движения	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Лазание по гимн. стенке произвольно 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен – ходьба по гимн. скамейке - прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20 см).	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен. 3. Лазание по гимн. стенке произвольно	1. Прыжки на 2-х ногах через 2 предмета по очереди – бег до кегли. 2. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 3. Лазание по гимн. стенке произвольно	1. Ходьба с перешагиванием через кирпичики. 2. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета по очереди – пролезание в воротики – бег на место в колонне 3. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.

				<i>Спортивно-музыкальный</i>
--	--	--	--	------------------------------

				<i>досу</i> «Мы - защитники»
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в городе»
3-я часть Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Пореке плывет кораблик»	Слово и движение «Мы на лыжах в лес пойдём»	«Ножки мерзнут». Ходьба приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»
Март				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Соблюдает правила безопасности при метании в цель, выполнении прыжков в длину с места; умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может ползать по наклонной доске (<i>безопасность, физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать правила совместных игр, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с постановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимнастической палкой: наносках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой.			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С малым мячом	С малым мячом

<p>2-я часть Основн ые движ ения</p>	<p><i>Работа по подгруппам</i></p> <p>1. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн.стенку</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через кирпичики</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета по очереди</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6раз).</p> <p>2. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн.стенку.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально)</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6раз).</p> <p>3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимнаст.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке сгибая руки в плечах</p> <p>2. Прыжки в длину с места (фронтально)</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой или левой руками (раст.-2м, 5-6раз).</p>
---	--	---	---	--

	–пролезание в воротики	через мячи	стенку.	Спортивный досуг «Лихие моряки»
Подвижные игры	«Совушка»	«Лягушки и цапля»	«Птички и кошки»	«Бездомный заяц»
3-я часть Малоподвижные игры	Словой движение «Рябинка», «Шлиутята»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Пальчиковая гимнастика «Кораблик»
Апрель				
Задачи				
Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимнастической стенки на другой. Учитывать принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать ритmicность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимнастической скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; принимает правильное и.п. и замах при метании предметов на дальность; энергично отталкивается в прыжках в длину (<i>безопасность, физическая культура</i>); готов соблюдать правила совместных игр, старается договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, проявляет инициативу в оказании помощи товарищам (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелкими широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с б. в рассыпную; с постановкой на сигнал, широким шагом, взяв с руки.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №6	Комплекс №6	Комплекс №7	Комплекс №7
2-я часть Основныедвижения	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами – пролезание в воротики не касаясь пола руками.	1. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5 м) 2. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами 3. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 2. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5 м) 3. <u>Полоса препятствий:</u> Ползание по наклонной	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, в середине – присесть. 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 3. Метание предметов на

	2. Ходьба по гимнастической скамейке ставя ногу с носка, руки на пояс. 3. Прыжки в длину с места (фронтально) «Кто дальше»	скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот.	доске с переходом на гимн. стенку - Лазание по гимн. стенке с перелезанием содного пролета на другой - Ходьба с перешагиванием через мячи	дальность (3,5 – 6,5 м) Спортивный досуг «Юные туристы»
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«День и ночь»	«Лягушки»	«Мышеловка»
3-я часть Малоподвижные игры	Словой движение «Мы летим над облаками»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Танцевальные движения «Весёлые лягушата».
Май				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах, которые победили врагов.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, может лазать по наклонной лестнице выполняя правильный хват за перекладину, согласовывает движения руки и ног в прыжках на скакалке (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, знает технику безопасности при метании, проявляет старательность при выполнении диагностических заданий, проявляет интерес к рассказам о праздновании «Дня Победы» (<i>безопасность, социализация, коммуникации, познание</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменной направленности и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании использованием на средних четвереньках, в колонне парами в чередовании и с х. в рассыпную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №8	Комплекс №8	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке

2-я часть Основныедвижения	<u>Диагностика</u>	1. Лазание по наклоннойлестнице прикрепленной кгимн. стенке, переход на нее,перелезание с пролета напролетприставнымишагам и. 2. Ходьба по гимнастическойскамейке на носочках, рукина пояс, на середине –присесть. <i>Спортивно-музыкальныйдосуг«ДеньПобеды»</i>	1. Метание мешочков ввертикальную цель правой илевойруками(раст.-1,5–2м) 2. Лазание по наклоннойлестнице прикрепленной кгимн. стенке, переход на нее,перелезание с пролета напролетприставнымишагам и 3. Прыжки черезкороткую скакалку на двух ногах наместе	1. Метание мешочков ввертикальную цель правой илевойруками(раст.-1,5–2м) 2. Лазание по наклоннойлестнице прикрепленной кгимн. стенке, переход на нее,перелезание с пролета напролетприставнымишагам и 3. Прыжки черезкороткую скакалку на двух ногах наместе
Подвижныеигры	«Хитраялиса»	«Зайцыиволк»	«Кролики»	«Умедведявобору»
3-ячасть Малоподвижныеигры	«Узнайпоголосу»	«Колпачокипалочка»	«Ворота»	«НайтиМишу»

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- прыгать в обозначенное место высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, оземлю и ловить его одной рукой,
- отбивать мяч оземлю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),
- владеет школой мяча.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,

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

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

<i>Сентябрь</i>				
Задачи				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелкими широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змеёйкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручку в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешигивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят (<i>физическая культура</i>); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; знают основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале (<i>физическая культура, социализация, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с постановкой по сигналу; мелкими широким шагом, высоко поднимая колени, захлестывая голень, в рассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С мячом	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен . 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Лазание по наклонной</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики, руки на пояс.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли) 2. Подбрасывание мяча вверх ловля его. 3. Ходьба по гимнастической</p>	<p><i>Диагностика</i></p> <p><i>Спортивный досуг «Ловкие ребята»</i></p>
---	--	--	---	--

	лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках	3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, между кеглями – змейкой	скамейке на носках, в руках вверх палка 4. Спрыгивание с скамейки на полусогнутые ноги	
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«День, ночь»	«Скокчи на кочку»	«Пингвины» (две команды)
3-ья часть Малоподвижные игры	Словой движение «Дуб зеленый»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди свое место» Словой движение «Дети утром в лес пошли»	«Тишина»
Октябрь				
Задачи				
<p>Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость, устойчивость, равновесие, походку по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по веревке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (<i>физическая культура</i>); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют свою культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (<i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i>)</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	<p>Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты.</p>			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс№1	Комплекс№1	В парах	В парах
2-я часть Основны е движения	1. Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, после хлопка. 3. Полоса препятствий: Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен	1. Ходьба по веревке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны. 2. Прыжки через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.	1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, смешочком на голове) Прыжки попеременно на 2-х ногах через шнур. 3. Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед.	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси, не урони» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Прыжковая эстафета» (прыжки через шнур, вокруг кегли). 4. «Мяч водящему» Спортивный праздник «Улитка, иглокаинитка»
Подвижные игры	«Не оставайся на земле»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Вершки и корешки» СД «Осенние листочки»	«Найди и промолчи» ПГ «Коробочки»	«У кого мяч» СД «Лягушонок»	«Улитка, иглокаинитка»
Ноябрь				
Задачи				
Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учитывать расхождение из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, лазать разноименным способом по гимнастической стенке, прыжком на гимнастическую скамейку. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимнастической стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разноимённым способом, перелезая на соседний пролёт стенки; по верёвке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги (*здоровье, физическая культура*); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни

новых обстоятельствах; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег в рассыпную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу прыжки на одной ноге.			
Общеразвивающие упражнения	Собручами	Собручами	Слентами	Слентами
2-я часть Основная в движении	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 2. Ведение мяча по прямой. 3. Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики, смешочком на голове.	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. Прыжки на мат с высоты – 20 см, на обозначенное место (со скамейки) 2. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперед 2. Прыжки со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой). 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	<u>Игровые упражнения:</u> 1. «Удочка». 2. «Лягушки цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Быстро передай» (в колонне). 5. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 6. «Сбей кеглю» (обручи). 7. «Летает - не летает». Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Карлики и великаны» СД «Выросли деревья в поле»	«Угадай, кто ушел?» ПГ «Мой домик»	«Тише едешь, дальше будешь» » Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
Декабрь				
Задачи				

Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимнастической скамейке подтягиваясь руками, правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в подскоках; в прыжках на полусогнутых ногах со скамейки.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувства взаимовыручки. Продолжать приучать помогать, готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, отвечают на вопросы о необходимости сохранения здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу поворотом кругом. Бег преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу – бег рассыпную, медленный бег, чередующийся прыжками с ноги на ногу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №2	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №3
2-я часть Основная	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу после удара об пол. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2-х ногах 3. Прыжки со скамейки и обратно на скамейку с высоты 20 см	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой – обратно прыжки с зажатым между коленей мячом.	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Прыжок в длину с места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голове. 3. Перебрасывание мяча через веревку из-за головы, от груди сидя «по-турецки»	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимнаст. стенке 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Ползание по гимнаст. скамейке на животе, подтягиваясь руками. <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Попади в корзину». 2. «Ловкая пара». 3. «Уголки». 4. «Пожарные наученье». 5. «Мяч капитану».
Подвижные игры	«Ловишки с мячом»	«Ловишки парами»	«Два Мороза»	

3-я часть Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «К иселек»	<i>Спортивный досуг «Зимушка-зима»</i>
---	-----------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---

Январь

Задачи

Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой споворотами; «змейкой» и в рассыпную; метают вдаль, ходят по наклонной доске; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; знают о применении специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставным шагом спиной вперед, сперекатом спятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо
-----------------------------	--

Общеразвивающие упражнения		Комплекс мячами	Комплекс №3	Комплекс №3
2-я часть Основное движение	Зимние каникулы	1. Полоса препятствий: Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет - Подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах вперед. 2. Прыжок в длину с места,	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы 2. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед. 3. Прыжок в длину с места,

		перепрыгивая ров из гимнастических палок 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках смешочком на спине – обратно ходьба смешочком наголов		перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см). 4. Ползание на четвереньках между предметами. «Снежный бой»
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)		
3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)		Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				
<p>Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, безоголасания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу сменной темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (<i>физическая культура</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считают их интересными и любимыми; используют самостоятельную деятельность в различных ситуациях; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения; проявляют интерес к новым знаниям о Российской армии (<i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация, познание</i>).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12

Виды детской деятельности	
1-я часть	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне,

Вводная	шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу в рассыпную, в сочетании с построением по диагонали.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4
2-я часть Основные движения	1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м. 3. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Прыжок в веревку с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимнастическим скамьям на животе подтягиваясь руками. 3. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м 4. Прыжки на двух ногах за мячом.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - Ходьба на носках между кеглями. 2. Прыжок - Перешагивание 3-4х - кубов, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки 3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги-незадень». 2. «Проведим мяч в ворота». 3. «Доберись и подай сигнал». 4. Прыжковая эстафета 5. «Мяч от пола». 6. «Через тоннель». Спортивно-музыкальный досуг «Защитники Отечества»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Два мороза»	«Встречные перебежки»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Вот под елочкой зеленой»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Что летает» Массаж спины «Дятел»	Ходьба в колонне по одному с сменной ведущего
Март				
Задачи				

Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч одной рукой в другую; соблюдают заданный темп ходьбы и бега; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации знакомых игр; выполняют правила и нормы поведения; учатся договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	<p>Построение: в один круг, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота = 15-20 см); по кругу, изменяя направление, спиной вперёд; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка.</p>			
Общеразвивающие упражнения	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке	Комплекс №5	Комплекс №5
2-я часть Основное движение	<p>1. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>4. Прыжок в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины</p>	<p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>1. Перелезание гимнастической скамейки боком. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч.</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую в движении.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>2. Перелезание гимнастической скамейки боком. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Удар мяча об пол и ловля его одной рукой.</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <p>1. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – нога на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Кто лучше прыгнет» (в длину).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Пробеги-несбей».</p> <p>4. «Попади в обруч».</p>

	(20, 30, 40 см).			<i>Спортивный праздник</i>
--	------------------	--	--	-----------------------------------

Подвижные игры	«Ктобыстрее дофлажка?»	«Горелки»	«Карасищука»	
3-ячасть Малоподвижные игры	«Эхо» СД«Мыгустали»	«Придумай фигуру»ПГ«Маланья»	«Стоп»	«Тишина»
<i>Апрель</i>				
Задачи				
<p>Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления;длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному составкойпосигналу.Повторить:прыжкимвдлинусразбега;ползаниепогимнастическойскамейке;упражнениянасохранениеравновесия. Совершенствоватьсяпрыжкимвдлинусразбега.Развиватьвниманиевходьбесосменнойведущего,приперестроениях.Способствоватьразвитиюдвигательной самостоятельности, обогащатьопыт детей совместнымидвигательными действиями.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют свою культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i>).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-ячасть Вводная	<p>Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед; в колонне сосменной ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №5	Комплекс №5	В парах	В парах
2-ячасть Основные	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках,	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. Бросок мяча в кольцо 2-я	1. Прыжки через короткую скакалку на месте	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ктобыстрее соберется?».

<p>движения</p> <p>активно двигают кистями рук при броске</p>	<p>раскладывая и собирая мелкие предметы.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.</p>	<p>руками от себя.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая препятствия.</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега на мат, обратив внимание на толчок</p>	<p>2. Лазание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и ладони смещаясь на спину</p> <p>3. Бросок мяча в кольцо 2-руками от себя.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом по канату</p>	<p>2. «Перебрось-поймай».</p> <p>3. «Передал - садись».</p> <p>4. «Дни недели».</p> <p>5. «Рыбаки-рыбаки».</p> <p>6. «Мяч через сетку».</p> <p>7. «Быстро разложи - быстро собери».</p> <p>8. «Мышеловка».</p> <p style="text-align: center;">Спортивный досуг «Непоседы»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Пожарные на учении»</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	<p>«Охотники и утки»</p>	
<p>3-я часть Малоподвижные игры</p>	<p>ПП «Пять маленьких братцев»</p>	<p>«У кого мяч?»</p>	<p>СД «Дуб зеленый»</p>	<p>«Кто летает?»</p>
Май				
Задачи				
<p>Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка</i>); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; гордятся своей Родиной (<i>социализация, здоровье, физическая культура</i>)</p>				

	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				

1-я часть Вводная	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперёд, перекатом пятки на носок. Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперёд, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу – выполнить задание.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №7	Комплекс №7	Комплекс №8	Комплекс №8
2-я часть Основное движение	Диагностика	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Прыжки через короткую скакалку на месте 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой или левой рукой (4 м). Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»	1. Кружение парами, держась за руки. 2. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой или левой рукой (4 м). 4. Лазание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси – не урони» 2. «Подбей волан» (футбол). 3. «Кто дальше забросит волан». 1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень – корзинка».
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Выбивалы»	«Мяч – капитану»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Целевые ориентиры освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут бросать предмет в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предмет в движущуюся цель.

- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы вовремя передвигаясь.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>				
Задачи				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с постановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставкой до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротки; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (<i>физическая культура</i>); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (<i>физическая культура, социализация, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в тризвена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, счетом поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
Общеразвивающие	Комплекс мячом (20 см)	Комплекс мячом (20 см)	Комплекс с малым мячом	Комплекс с малым мячом

упражнения				
2-я часть Основы передвижения	1. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи. 2. Подлезание под воротики правыми левым боком 3. Прыжки с разбега с доставанием до предмета	1. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - при-сесть, встать и пройти даль-ше; боком, приставным шагом мешочком на голове 3. Упражнение «Крокодил». 4. Прыжки с разбега с доставанием до предмета	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола 3. Ходьба по гимн. скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание 4. Спрыгивание со скамейки на пол согнутыми ногами	Диагностика Спортивный досуг «Веселые ребята»
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть Малоподвижные игры	Словой движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Словой движение «Дети утром рановстали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями
Октябрь				
Задачи				
Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, с сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на пол согнутыми ногами в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимнастической лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*);
выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения музыкальным сопровождением; демонстрируют свою культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта самостоятельно в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе

подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному с осменной направленностью, наносках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег с осменной направленностью, «змейкой», семенящий, широким шагом, наносках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №1	Комплекс №1	Комплекс гимнастической палкой	Комплекс гимнастической палкой
2-я часть Основное движение	1. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. 3. Полоса препятствий: Ползание по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – Прыжки из обруча	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, смещаясь на голову – прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком.	1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, смещаясь на голову. - Прыжки попеременно левой и правой ногой через шнур. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча 3. Лазание по гимнастической стенке <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Проведим мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?». <u>Эстафеты:</u> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	Танец «Игра с мячом»	Спортивный праздник
3-я часть Малоподвижные игры	«Вершки и корешки» СД «Дни недели»	«Фигуры» ПГ «Козел»	«Фигурная ходьба» СД «Листочки»	«Улитка, иголка и нитка»
Ноябрь				
Задачи				

Учить: ползанию по гимнастической скамейке мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротки; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, в рассыпную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой (<i>здоровье, физическая культура</i>); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (<i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i>)</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс слентами	Комплекс слентами
2-я часть Основная движения	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2-х ногах мешочек зажат между коленей</p> <p>2. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.</p>	<p>1. Прыжки через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег</p> <p>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратный бег.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку и перелезание на другой пролет приставными шагами</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Перелетптиц».</p> <p>2. «Лягушки и цапля».</p> <p>3. «Что изменилось?».</p> <p>4. «Удочка».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Быстро передай» (в колонне).</p> <p>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</p> <p>3. «Собери и разложи» (обручи).</p> <p>4. «Летает-нелетает».</p>

Подвижные игры	«Перелетптиц»	«Мышеловка»	«Рыбакирыбки»	Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»
3-я часть Малоподвижные игры	«Затейники» СД«Сильный ветер»	«Эхо» ПГ«Мой домик»	Ходьба в колонне по одному дыхательными упраж. Самомассаж«Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
Декабрь				
Задачи				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по-пластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площадке поры. Упражнять в подскоках; в прыгивании на полусогнутые ноги с скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувства взаимовыручки.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира (<i>физическая культура</i>); имеют представления с необходимостью движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, со становкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. в рассыпную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямо ногой вперед, с преодолением препятствий.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №2	Комплекс №2	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами
2-я часть Основное движение	1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг	1. Ползание по-пластунски до ориентира (фронтально) 2. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля его по слуху хлопком или приседания	1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Ползание по-пластунски до ориентира – обратно	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимнаст. стенке 2. Подлезание под несколько опор стоящих воротиков 3. Ползание по-пластунски с мешочком в руках.

		3. Ходьба по скамейке	прыжка на одной ноге.	
--	--	------------------------------	-----------------------	--

	себя 3. Прыжки на 2-х ногах споворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	навстречу друг другу, на середине не разойтись, помогая друг другу 4. Упражнение «Крокодил» (растояние - 3 м).	3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрые мячики»), подбрасывая одной рукой двумя руками («Не урони»).	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал-садись». 2. «Хитрая лиса».
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	Спортивный досуг «Зимушка-зима»
3-я часть Малоподвижные игры	эстафета «Передал-садись»	«Летает - не летает» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	
Январь				
Задачи				
Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость, координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой споворотами; «змейкой» и в рассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, через длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (<i>физическая культура</i>); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (<i>здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами левой и правой ногой попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, в рассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким
-----------------------------	---

	подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
Общеразвивающие упражнения		Комплекс мячами	Комплекс №3	Комплекс №3
2-я часть Основны е движения	Зимние каникулы	1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая скалку, сложив ноги в двое 2. Прыжки через короткую скалку в движении. 3. Полоса препятствий : подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур.	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках смешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – прыжки с зажатым между ног мешочком. 3. Прыжки через длинную скалку по одному. Влезание на гимнастическую
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)	«Волк во рву»	стенку одноименным способом.
3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)	«Горшки»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу сменной темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (*физическая культура*); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются интересами и мнением других в игре; используют самостоятельную деятельность

разнообразные по содержанию подвижные игры; любя активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в колонны под два и по три через середину. Ходьба перешагивая скалку, сложенную вдвое; с хлопком сверху – под правой ногой, перекатом спяtkи на носок. Бег в чередовании прыжкамина одной ноге, мелкими широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс со скалкой	Комплекс со скалкой	Комплекс гимнастическими палками	Комплекс гимнастическими палками
2-я часть Основныедвижения	1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. Метание мяча вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м). 3. Ходьба по гимнастической скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекидывая кубик из руки в руку. – прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног. 4. Прыжки через длинную скалку в паре	1. Прыжок в длину с места. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком – Ползание по гимнастической скамье на животе подтягиваясь руками 3. Метание мяча в движущуюся цель произвольно. 4. Прыжки на одной ноге с мячом.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове – Ходьба на носках между кеглям. 2. Прыжок в длину с места 3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет 5. Прыжки через 5-блиний.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги-не задень». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Мяч от пола». 3. «Через тоннель». Спортивно-музыкальный досуг «Защитники Отечества»
Подвижные игры	«Непопадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»,	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Мы на лыжах в лес пойдем»	Упражнение на дыхание ПП «Десять тонких пальцев»	«Кто ушел?» Само массаж	Ходьба в колонне по одному сососменной ведущего
Март				
Задачи				

<p>Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и под два движения; лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведением мяча на месте, лазанием по гимнастической стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.</p>				
<p>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</p>				
<p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (<i>физическая культура, познание</i>); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (<i>здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание</i>)</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<p>Виды детской деятельности</p>				
1-я часть Вводная	<p>Построение: из колонны по одному в колонну под два движения, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; выполнение заданий; сперешагивание через кубики; бег в рассыпную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №4	Комплекс №4	С длинной скакалкой	С длинной скакалкой
2-я часть Основная	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м).</p> <p>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову смешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая</p>	<p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке переменным способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на седине сделать «ласточку».</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, от</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками</p>	<p><u>Круговая тренировка:</u></p> <p>1. Прыжки через гимнастическую скамейку спортивной.</p> <p>2. Ползание по шнуру – нога на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (изобручав обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p><u>Эстафеты:</u></p>

	его справа и слева;	себя ног скрестно 4. Пролезание под шнур	из-за головы, от себя через шнур	1. «Пингвины».
--	---------------------	--	----------------------------------	----------------

	поочередно на правой и левой ноге. 4. Прыжок в длину с места	(высота 40 см), не касаясь руками пола.	(расстояние - 3 м).	2. «Пробеги-несбей». 3. «Мишень-корзинка». Спортивный праздник
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Подорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Возьми флажок»

Апрель

Задачи

Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с установкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьбу по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (*физическая культура, музыка*); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельно организуют оптимальную двигательную деятельность, в том числе подвижные игры, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют свою культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (*познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка*)

	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
--	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга в встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построения в колонну по одному, перестроения по подсчету «раз-два»			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6
2-я часть Основы передвижения	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет.</p> <p>4. Ходьба по наклонной доске</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между уколений.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голень;</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега на мат, обратив внимание на толчок.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом.</p> <p>2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой или левой рукой (4 м).</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой из спины.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Кто быстрее соберется?».</p> <p>2. «Перебрось-поймай».</p> <p>3. «Передал - садись».</p> <p>4. «Дни недели».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Бег со скалкой.</p> <p>2. «Рыбаки-рыбаки».</p> <p>3. «Мяч через сетку».</p> <p>4. «Быстро разложи - быстро собери».</p> <p>5. «Мышеловка».</p> <p>6. «Ловишки-сленточкой»</p> <p style="text-align: center;">Спортивный досуг «Непоседы»</p>
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни-присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
3-я часть Малоподвижные игры	ПГ «Пять маленьких братцев»	«Придумай фигуру»	СД «Дуб зеленый»	«Возьми флажок»
Май				
Задачи				

Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м.

Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка</i>); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (<i>социализация, здоровье, физическая культура</i>)</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6
2-я часть Основная	Диагностика	<p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>1. Прыжки на возвышение (20 см.)</p> <p>2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p> <p>2. Прыжки на возвышение (20 см.)</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (изобручав обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Быстро по местам».</p> <p>4. «Тяни в круг».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги-несбей».</p> <p>3. Волейбол с большим мячом.</p> <p>4. «Мишень-корзинка».</p>
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодчики и пассажиры»	«Прыгни-присядь»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

Перечень программно-методического обеспечения.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г., № 1155
3. Примерная основная общеобразовательная программа «Отрождения дошколы». М., «Мозаик Синтез», 2012 год
4. Зырянова А.В. Методические рекомендации по организации и проведению экспертизы примерных основных образовательных программ всех уровней общего развития. Москва, 2013.
5. Журнал «Практика управления ДОО», №2, 2014. Андреев Т.А., Алекинова О.В. Введение и реализация ФГОС ДО. План мероприятий.
6. Журнал «Справочник старшего воспитателя», №3, 2014. Скоролупова О.А. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: организация внедрения в ДОО.
7. Маханева Н.Д. «Здоровый ребенок». Рекомендации и порекомендованные материалы для работы в детском саду и начальной школе, методическое пособие.
8. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
9. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Метод. пособие. М «Мозаика Синтез», 2005
10. Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». М «Просвещение», 1990
11. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». М, ТЦ «Сфера», 2008
12. Вихарева Г.Ф. «Спойте, попляшьте, поиграйте». СПб «Музыкальная палитра», 2011 год
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: младший дошкольный возраст. М.: Владос, 1999
15. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: средний дошкольный возраст. М.: Владос, 2000
16. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: старший дошкольный возраст. М.: Владос, 2001
17. Галицина Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников», М «Скрипторий 2003», 2006
18. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М, «ВАКО», 2007
19. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. Пособие. М. Арунова, М. «Просвещение», 2006
20. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников», М. ООТИД, 2007
21. Здоровьеберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты. Под ред. Т.С. Яковлевой. М, «Школьная Пресса», 2007
22. «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников. Т.С. Никонорова, Е.М. Сергиенко, Воронеж, 2007
23. «Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками». М.Н. Дедулевич, М. «Просвещение», 2007
24. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день». Программа музыкального воспитания для детей младшей группы. СПб «Композитор», 1999 год.
25. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день» конспекты музыкальных занятий с аудио приложением. Младшая группа. СПб «Композитор», 2007 год.

26. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет», М «ТЦСфера», 2004
27. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М. «Просвещение», 1985
28. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы». СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
29. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников», М «ВАКО», 2005
30. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. «Физкультурные праздники в детском саду», М. «Айрис-пресс», 2005
31. «Малыши, физкульт-привет!». М. «Скрипторий 2003», 2006
32. Миняева С.А. «Подвижные игры дома и на улице». М «Айрис-пресс», 2007
33. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». Е.Ю. Александрова. Волгоград, 2007
34. Павлова П.А., Горбунова И.Е. «Растиздоровым, малыш!». М, «ТЦСфера», 2006
35. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. М, «Владос», 2003
36. Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». М «Айрис-пресс», 2007
37. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Г. «Физкульт-привет минутками паузам!». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004
38. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
39. Саукот, Буренина А. «Топ-хлоп, малыши!». Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. СПб, 2001 год
40. Сивцова А.М. «Здоровье берегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении». СПб: СПБАППО, 2008
41. Система мероприятий по оздоровлению детей ДОУ. М.Н. Кузнецова, М «Айрис-пресс», 2007
42. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И. Подольская. Волгоград, 2010
43. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С.О. Филиппова. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
44. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М. «Мозаика-Синтез», 2006
45. Суворова Т. «Танцуй, малыш!». 1-2 часть. СПб, 2007 год.
46. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет». М, «ГНОМ и Д», 2004
47. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет». М, «ГНОМ и Д», 2003
48. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры воспитателей. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. М. «Просвещение», 2008
49. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Е.И. Подольская. Волгоград, 2010
50. Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001
51. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-Данс», СПб «Утор», 2005
52. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1999
53. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». М. «Просвещение», 1983
54. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду». Упражнения для детей 5-7 лет. М. «Мозаика-Синтез», 2006