

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Улыбка»

Утверждена  
Приказом по МБДОУ  
«Детский сад «Улыбка»  
от 31.08.2023 №43

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре**

Срок реализации программы  
2023 – 2024 учебный год

**Разработчик:**  
Инструктор по физической культуре  
Карёзина Н.В.

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
протокол от 31.08. 2023г № 1

## Содержание программы

№п/п	Содержание	стр
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Обязательная часть	3
1.1.1	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи реализации Программы	3
	Принципы и подходы к формированию Программы	4
	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	4
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.3	Часть, формируемая участниками отношений	16
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Обязательная часть	16
2.1.1	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям	14
	Образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»	14
	Образовательной области «Познавательное развитие»	14
	Образовательной области «Речевое развитие»	14
	Образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»	14
	Образовательной области «Физическое развитие»	14
2.2.1	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	28
	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	29
	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	31
	Способы и направления поддержки детской инициативы	33
	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	34
2.2	Комплексно-тематическое планирование	35
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Обязательная часть	82
3.1.1	Психолого-педагогические условия реализации Программы.	82
3.1.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	83
3.1.3	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	84
3.1.4	Методическое обеспечение Программы	84
3.1.5	Режим дня	85
3.1.6	Учебный план по физическому воспитанию в ДОУ	93
3.1.7	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	96
3.1.8	Организация развивающей предметно-пространственной образовательной среды	98
3.2	Мониторинг	100
<b>IV</b>	<b>Дополнительный раздел программы</b>	
4.1.	Краткая презентация программы.	107

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Обязательная часть**

#### **1.1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с образовательной программой МБДОУ «Детский сад «Улыбка», с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, образовательными потребностями и запросами воспитанников.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

Конституция РФ, ст.43, 72;

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Федеральный закон от 24.09.2022 N 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный

закон "Об образовании в Российской Федерации" и статьи 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

- Обновленный ФГОС ДО - Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 N 955 «О внесении изменений...» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 N 72264)

- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной

политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных

ценностей»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 №08- 249 «Комментарии к ФГОС ДО»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Улыбка» (утвержден Постановлением Администрации муниципального образования «Рославльский район» Смоленской области от 17.11.2014 №2707)

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 26.12.2014 № 4376 Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в каждом возрастном периоде и обеспечивающую достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе,

обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.

Рабочая программа ориентирована на воспитанников с 3 до 8 лет.

### **Цели и задачи Программы**

**Цель Программы** определена в соответствии с п. 14.1 ФОП ДО: 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.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

**Задачи Программы** определены с п. 14.2 ФОП ДО:

–обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования (далее – ДО) и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

–приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

–создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

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

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

–охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

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

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

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

В соответствии с п. 1.4. ФГОС ДО и п.14.3 ФОП ДО принципами формирования Программы являются:

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

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

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

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

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

### **Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста Вторая младшая группа (четвертый год жизни)**

#### Росто-весовые характеристики

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

#### Функциональное созревание

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

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

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

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

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

*Детские виды деятельности.* Система значимых отношений ребёнка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения

(действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

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

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

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

### **Средняя группа (пятый год жизни)**

#### Росто-весовые характеристики

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

года до 110 см в пять лет.

#### Функциональное созревание

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

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

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

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется

ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу,

доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

#### Коммуникация и социализация.

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

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

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

### **Старшая группа (шестой год жизни)**

#### Росто-весовые характеристики

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

#### Функциональное созревание

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

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно



опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

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

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

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

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

характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

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

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

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

#### Росто-весовые характеристики

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

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

#### Функциональное созревание

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

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутам у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

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

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

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

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как

сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10- 15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

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

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

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

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит

«потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций,

актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

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

### 1.2 Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования и имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров

#### Целевые ориентиры воспитания.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	<p>Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое;</p> <p>стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.</p> <p>Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.</p> <p>Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.</p> <p>Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>

### 1.3. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Педагогический коллектив детского сада ставит дополнительные (вариативные) цели и задачи развития детей в дошкольном возрасте с учетом следующих принципов: доступности,

последовательности, природосообразности, систематичности.

**Цель** – разносторонне и целостно развивать ребенка, обеспечивая формирование целостного представления о родном крае, общей культуры, развитие художественных способностей, развитие **физических, интеллектуальных и коммуникативных качеств**.

**Задачи:** • сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, их эмоциональное благополучие; • развивать познавательную активность, любознательность, стремление к самостоятельному познанию и размышлению через реализацию парциальных программ и технологий; • синхронизировать процессы обучения и воспитания как взаимодополняющие, обогащающие физическое, социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, духовно-нравственное развитие детей. Принципы формирования: • личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников детского сада) и детей. • поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности детства как важного этапа в общем развитии человека (самоценность детства); • уважение личности ребенка; • реализация программы в формах игры, познавательно-исследовательской деятельности, творческой активности. •

**Планируемые результаты:**

### **3-4 года**

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### **4-5 лет**

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

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

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

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

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

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **5-6 лет**

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять

упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

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

### **6-8 лет**

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

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

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

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Обязательная часть.**

#### **2.1.1 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям**

*Содержание Программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.*

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

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

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

### **2.2 Образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

### **2.3 Образовательной области «Познавательное развитие»**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

### **2.4 Образовательной области «Речевое развитие»**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

### **2.5 Образовательной области «Художественно-эстетическое развитие воспитанников»**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### **2.6 Образовательной области «Физическое развитие воспитанников»**

#### **Содержание образовательной области «Физическое развитие»**

##### **МЛАДШАЯ ГРУППА (дети четвертого года жизни)**

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;

Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Приобщение детей к отдельным элементам спорта.

Формирование начал полезных привычек.

#### **Содержание и организация образовательной деятельности**

## **1.Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.**

Здоровье человека, и тем более ребенка, во много определяется его эмоционально-психическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: родителями, педагогами, сверстниками. Самое важное для эмоционального здоровья ребенка — его отношения с семьей, ощущение им родительской любви и безусловного его принятия близкими людьми. Для детей младшего дошкольного возраста ощущение родительской любви чаще всего приобретает невербальным путем, через тактильные взаимодействия (объятия, поглаживания, поцелуи и др.). Сегодня детско-родительские отношения требуют коррекции, поскольку современные родители, как правило, не осознают значимости любви к ребенку как основного условия его психофизического здоровья. Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми. Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее доброжелательное отношение к детям со стороны педагогов, воспитателей — в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье. Для педагогов детского сада коррекция детско-родительских взаимоотношений и взаимодействий детей друг с другом является приоритетной задачей, вне решения которой другие средства оздоровления детей будут малоэффективны. Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо: — создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;

— организовать жизнедеятельность детей на основе общих, привлекательных для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;

— организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.). Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является осознание педагогами, что их психическое и

физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников. Реализация этих условий требует нового осмысления организации оздоровительной работы в детском саду, создания системы психологической помощи и профессиональной поддержки специалистам, работающим с детьми и их родителями.

## **2.Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.**

Педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности.

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей. Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов. Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формируют у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ.



### 3. Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре во второй младшей группе организуется в различных формах в течение дня. Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей катанию на санках. НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее двух раз в неделю, длительность одного составляет не более 15 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

#### Диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 3–4 лет

Вид движений	Упражнения
Ходьба	<p>— ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную; — ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); — ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2– 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; — ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол; — ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см); — медленное кружение в обестороны.</p>
Бег	<p>— бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; — бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</p>
Катание, бросание, метание, ловля мяча	<p>— катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50– 60 см); — метание на дальность правой и левой руками (2–2,5 м); — метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м); — метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками.</p> <p>— ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см); — бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).</p>
Лазание, ползание	<p>— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; — подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; — пролезание в обруч; — перелезание через бревно; — лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).</p>

Прыжки	— прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3м),изкружавкруг,вокругпредметов,междуними;—прыжки высоты15–20см,вверхсместа,доставаяпредмет,подвешенныйвыше поднятой руки ребенка; — прыжки через линию, шнур, через 4–6линий (поочередно через каждую); — прыжки через предметы (высота 5 см); — прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними25–30см);—прыжкивдлинусместанарасстояниенеменее40 см.
Построения и перестроения	— построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; — перестроение в колонну по два, в рассыпную; — размыкание и смыкание обычным шагом; — повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	— выполнение ОРУ под музыку.
Спортивные упражнения	— катание на санках друг друга, с невысокой горки.
Подвижные игры	С бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку». Спрыжками: «Скочкина кочку», «Поровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше». С лазанием: «Мышь в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик». С мячом: «Сбей кеглю», «Прокатим мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит». На ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

### **СРЕДНЯЯ ГРУППА (дети пятого года жизни)**

#### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

Формирование умений правильно выполнять основные движения. Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.

Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.

Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).

Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья. Представление необходимости выполнения правил личной гигиены. Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

## Содержание и организация образовательной деятельности

### 1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Взрослые поддерживают необходимые санитарно-гигиенические нормы в детском саду и дома; проводят различные мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма ребенка. Продолжается работа по объединению воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и детского сада. Педагоги оказывают психолого-педагогическую поддержку родителям в вопросах созидания и укрепления духовной, психической и физической составляющих здоровья дошкольников: подбирают литературу для самообразования, проводят беседы и консультации. Различные формы активного детско-родительского досуга постепенно должны стать естественной составляющей образовательного процесса.

### 2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Обогащаются представления детей о ценности здоровья и ЗОЖ; поддерживается их стремление к самопознанию, к выполнению правил здоровьесберегающего поведения, к позитивному отношению к миру, себе и другим людям. Дети продолжают знакомиться с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья.

Взрослые проводят беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе; содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, о профилактике зубных болезней и простудных заболеваний. Педагоги продолжают обучать детей и их родителей различным здоровьесозидающим технологиям, в том числе по укреплению психической составляющей здоровья.

### 3. Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в средней группе организуется в различных формах в течение дня. Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяной дорожке; в теплое время года — обучение езде на трехколесном велосипеде. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе. НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий по подгруппам два раза в неделю длительностью не более 20 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

### Диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 4–5 лет.

Вид движения	Упражнения
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"><li>— ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону;</li><li>— ходьба в колонне по одному, по двое (парами);</li><li>— ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную;</li><li>— ходьба с выполнением заданий;</li><li>— ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего;</li><li>— ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны);</li><li>— ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см);</li><li>— перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на</li></ul>

	25–30 см от пола, через набивной мяч (5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.
Бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</li> <li>— бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;</li> <li>— бег с изменением темпа, сменой ведущего;</li> <li>— бег на расстояние 30 м со средней скоростью;</li> <li>— непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 мин;</li> <li>— челночный бег 3 раза по 10 м.;</li> <li>— бег на 20 м (5,5–6 сек).</li> </ul>
Катание, бросание, метание, ловля мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами;</li> <li>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1–1,5 м);</li> <li>— бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд);</li> <li>— метание на дальность правой и левой руками (3–3,5 м);</li> <li>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м);</li> <li>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м)</li> </ul>
Лазание, ползание	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>— ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>— подлезание под веревку, дугу (высота 50 см);</li> <li>— пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>— лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</li> </ul>
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом;</li> <li>— прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>— прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см);</li> <li>— прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;</li> <li>— прыжки с высоты 20–25 см в длину с места (не менее 60 см);</li> <li>— прыжки через длинную скакалку.</li> </ul>
Построения и перестроения	<ul style="list-style-type: none"> <li>— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>— перестроение в колонну по два, три;</li> <li>— равнение по ориентирам;</li> <li>— повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>— размыкание и смыкание.</li> </ul>

Ритмическая гимнастика	—выполнениеОРУподмузыку.
Спортивные упражнения	— ходьба на лыжах ступающим шагом, выполняя повороты на месте переступанием, подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м); — скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее; — скольжение по ледяной дорожке.
Подвижные игры	С бегом:«Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками: «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка». С лазанием: «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц». С мячом: «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». С метанием: «Сбей булаву». На координацию речи с движением: «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай». «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка», «Заяц Егорка», «Лошадка», «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчится поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима прошла», «Речка», «Аквариум», «Ласточки», «Мотылек». «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках».

## **СТАРШАЯ ГРУППА (дети шестого года жизни)**

### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране. Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.

Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость. Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.

Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

### **Содержание и организация образовательной деятельности**

#### **1.Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.**

Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений средствами разнообразных форм совместной двигательной деятельности (физкультурные занятия и досуги, развлечения, праздники, подвижные игры и др.). Взрослые (педагоги, родители) стараются на личном примере демонстрировать преимущества ведения ЗОЖ.

#### **2.Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.**

Обогащаются представления детей о функционировании организма человека. Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закаляющих

процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе. Педагог рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Взрослый поощряет стремление детей использовать в играх правила здоровья берегающего поведения; разрешать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья.

### 3. Приобщение детей к физической культуре:

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в старшей группе организуется в различных формах в течение дня. В возрасте 5–6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживания равновесия. Значительное место занимают ОРУ с использованием различных атрибутов (обручи, мячи и пр.), элементы спортивных игр, спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на двухколесном велосипеде и самокате и пр. Оптимизация режима двигательной активности старших дошкольников в детском саду может быть достигнута за счет ежедневного проведения занятий по физическому развитию в рамках организации ОД: три занятия в неделю подгруппами, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность любого занятия не должна превышать 25 мин. В процессе организации занятий педагог должен обращать особое внимание на то, чтобы дети оказывали помощь и поддержку друг другу. Игровой метод остается основным при организации занятий по физическому развитию. Показ и объяснение педагога играют при этом значительную роль. Постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений в ходе организации различных форм образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

#### Диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 5–6 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> <li>—ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево;</li> <li>—ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий;</li> <li>—ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках;</li> <li>—ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове;</li> <li>—ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</li> <li>—кружение парами, держась за руки.</li> </ul>
Бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>—бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</li> <li>—бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>—бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>—бег с изменением темпа, сменой ведущего;</li> <li>— бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек);</li> <li>—непрерывный бег в медленном темпе 1,5– 2 мин;</li> <li>—челночный бег 3 раза по 10 м;</li> <li>— бег на 20 м (5–5,5 сек);</li> <li>—бег парами, держась за руки;</li> <li>—бег по наклонной доске вверх и вниз.</li> </ul>
Бросание, метание, ловля мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>—бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м);</li> <li>—бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);</li> <li>—бросание мяча вверх и ловля его после хлопков;</li> <li>— отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров);</li> <li>—бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м);</li> <li>—метание на дальность правой и левой руками (4–7 м);</li> <li>—метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м);</li> <li>—метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).</li> </ul>
Лазание, ползание	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>—лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>—ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>—подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</li> <li>—пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</li> <li>—перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>—лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).</li> </ul>
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>—прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом;</li> <li>—прыжки: ноги скрещены</li> <li>—ноги врозь, одна нога вперед</li> <li>—другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>—прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см);</li> <li>—прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см);</li> <li>—прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5– 10 см;</li> <li>—прыжки с высоты 30 см в обозначенное место;</li> <li>— прыжки в длину с места (не менее 70 см);</li> <li>—прыжки в длину с разбега (от 90 см);</li> <li>— прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки с короткой скакалкой;</li> <li>— пробегание и прыжки через длинную скакалку.</li> </ul>
Построения и перестроения	<ul style="list-style-type: none"> <li>— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>— перестроение в колонну по два, три;</li> <li>— равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии;</li> <li>— повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>— размыкание и смыкание.</li> </ul>
Ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнение ОРУ под музыку;</li> <li>— согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</li> </ul>
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>— элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея.</li> </ul>
Спортивные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км);</li> <li>— катание на санках друг друга по кругу, скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок;</li> <li>— скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения.</li> </ul>
Подвижные игры	<p>С бегом: «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку». С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка». С лазанием: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо». С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему». На метание: «Охотники и зайцы», «Перебежки». На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».</p>

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (дети седьмого года жизни)**

#### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

Совершенствование техники выполнения движений;

Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.

Продолжение целенаправленного развития физических качеств. Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.

Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.



## **Содержание и организация образовательной деятельности**

### **1.Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.**

Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу; участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, развлечениях, досугах, подвижных играх и пр.); содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе; заботятся о развитии у детей ценностей созидателей.

### **2.Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.**

Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливают зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы и пр.) от физических нагрузок. Расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека. Расширяются представления о правилах и видах закаливания. Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **3.Приобщение детей к физической культуре.**

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в подготовительной к школе группе организуется в различных формах в течение дня. Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. В процессе организации двигательной деятельности педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия не должна превышать 30 мин. Игровой метод продолжает применяться при организации занятий по физическому развитию. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений.

### **Диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 6–7 лет**

Вид движения	Упражнения
Ходьба	— ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, в полуприседе; — ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге; — ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, врассыпную; — ходьба в сочетании с другими видами движений; — ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом; — ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней хлопок; — ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках,

	<p>боком (приставным шагом); — кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
Бег	<p>— бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед; — бег в колонне (по одному, по двое); — бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную, с различными заданиями, с преодолением препятствий; — бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками; — бег с изменением темпа, сменой ведущего; — бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек); — непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин; — челночный бег 3–5 раз по 10 м.; — бег парами, держась за руки; — бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>
Бросание, метание, ловля мяча	<p>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, через веревку (сетку) 1,5 м; — бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд); — бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов; — отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м); — перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м); — метание на дальность правой и левой руками (6–10 м); — метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м); — метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя.</p>
Лазание, ползание	<p>— ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам; — лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); — пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); — перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали.</p>
Прыжки	<p>— прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в</p>

	<p>чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом;</p> <p>—прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</p> <p>—прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см);</p> <p>—прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой до 40 см;</p> <p>—прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением;</p> <p>—прыжки с высоты 40 см в обозначенное место;</p> <p>—прыжки в длину с места (не менее 100 см);</p> <p>—прыжки в длину с разбега (от 140 см);</p> <p>—прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</p> <p>—прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.);</p> <p>—пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами;</p> <p>—прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклонной доске.</p>
Построения и перестроения	<p>—построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</p> <p>—перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два;</p> <p>—расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две;</p> <p>—равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии;</p> <p>—повороты направо, налево, кругом (переступанием);</p> <p>—размыкание и смыкание приставным шагом.</p>
Ритмическая гимнастика	<p>—выполнение ОРУ под музыку;</p> <p>—согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
Спортивные игры	<p>— элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея, настольного тенниса.</p>
Спортивные упражнения	<p>—ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок, скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками, попеременный двухшажный ход, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км), поворот переступанием на месте и в движении, подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой», спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение «плугом»;</p> <p>—катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, катание друг друга, спуск с горы,</p> <p>доставая рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту), управляя санками с помощью ног, катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами;</p> <p>—скольжение по ледяным дорожкам.</p>
Подвижные	<p>С бегом: «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за</p>

игры	<p>лентами», «Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног». С прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись». С лазанием: «Ловля обезьян»,</p> <p>«Перелет птиц». С метанием и ловлей: «Защитники крепости»,</p> <p>«Охотники и утки». На ориентировку в пространстве: «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад»,</p> <p>«Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец». На координацию речи с движением: «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова»,</p> <p>«Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий-холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».</p>
------	--

### 2.2.1 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы образования

педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать следующие формы

реализации Программы образования в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет):

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, 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, труд в природе, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Программы педагог может использовать следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

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

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

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

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

Для развития каждого вида деятельности детей применяются следующие средства:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и др.);
- игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и др.);
- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и др.);
- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты,

плакаты, модели, схемы и др.);

- чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);

- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);

- продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования);

- музыкальной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и др.).

Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность воспитанников	Методы и средства
Индивидуальные Подгрупповые Групповые		Индивидуальные Подгрупповые	<b>Наглядные</b> Показ упражнений Использование пособий Имитация
<b>Формы работы</b>			<b>Зрительные ориентиры</b>
Игровая беседа с элементами и движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Во всех видах самостоятельной деятельности детей  Двигательная активность в течение дня  Игра  Утренняя гимнастика  Самостоятельные спортивные игры и упражнения	<b>Восприятие музыки</b> <b>Словесные</b> Объяснения, пояснения, указания Подача команд, распоряжений, сигналов Вопросы к детям Беседа Рассказ Словесная инструкция <b>Практические</b> Повторение упражнений без изменения Проведение упражнений в игровой форме Проведение упражнений в соревновательной форме инструкция <b>Средства</b> ИКТ, наглядность, пособия, атрибуты для подвижных игр, спортивный инвентарь, нетрадиционный спортивный инвентарь

## Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений

### развития детей.

#### Формы работы в рамках коррекционно-развивающего направления

Основной формой работы во всех пяти образовательных областях Программы является **игровая деятельность** — основная форма деятельности дошкольников. Все коррекционно-развивающие индивидуальные, подгрупповые, групповые, интегрированные занятия в соответствии с Программой носят игровой характер, насыщены разнообразными играми и развивающими игровыми упражнениями и ни в коей мере не дублируют школьных форм обучения. Коррекционно-развивающее занятие в соответствии с Программой не тождественно школьному уроку и не является его аналогом.

Выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач, поставленных Программой, обеспечивается благодаря комплексному подходу и интеграции усилий специалистов педагогического и медицинского профилей и семей воспитанников.

Реализация **принципа интеграции** способствует более высоким темпам общего и речевого развития детей, более полному раскрытию творческого потенциала каждого ребенка, возможностей и способностей, заложенных в детях природой, и предусматривает совместную работу учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физическому воспитанию, воспитателей и родителей дошкольников.

Работой по **образовательной области «Речевое развитие»** руководит учитель-логопед, а другие специалисты подключаются к работе и планируют образовательную деятельность в соответствии с рекомендациями учителя-логопеда.

В работе по **образовательной области «Познавательное развитие»** участвуют воспитатели, педагог-психолог, учитель-логопед. При этом педагог-психолог руководит работой по сенсорному развитию, развитию высших психических функций, становлению сознания, развитию воображения и творческой активности, совершенствованию эмоционально-волевой сферы, а воспитатели работают над развитием любознательности и познавательной мотивации, формированием познавательных действий, первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира. Учитель-логопед подключается к этой деятельности и помогает воспитателям выбрать адекватные методы и приемы работы с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка и этапа коррекционной работы.

Основными специалистами в **области «Социально-коммуникативное развитие»** выступают воспитатели и учитель-логопед при условии, что остальные специалисты и родители дошкольников подключаются к их работе.

В **образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»** принимают участие воспитатели, музыкальный руководитель и учитель-логопед, берущий на себя часть работы по подготовке занятий логопедической ритмикой.

Работу в **образовательных области «Физическое развитие»** осуществляют инструктор по физическому воспитанию при обязательном подключении всех остальных педагогов и родителей дошкольников.

Таким образом, целостность Программы обеспечивается установлением связей между образовательными областями, интеграцией усилий специалистов и родителей дошкольников.

Специалист	Форма	Задачи, направления
Учитель-	Индивидуальные	Согласно индивидуальному

логопед	занятия	коррекционного маршрута
Педагог-психолог	Подгрупповые психопрофилактические занятия/тренинги	Развитие социального интеллекта, коммуникативной и эмоциональной сфер.
	Индивидуальные занятия	Коррекция нарушений познавательной сферы.
Воспитатель	Индивидуальные логопедические занятия	По заданию логопеда.
	Индивидуальные занятия	По итогам результативности фронтальных занятий.
	Логопедический комплекс	Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, темпо-ритмическая гимнастика (по заданию логопеда).
	В течение дня	Закрепление у детей речевых навыков на фронтальных и подгрупповых занятиях. Расширение, уточнение и активизация словаря детей в процессе всех режимных моментов.
Инструктор по физической культуре	Фронтальные периоды организованной образовательной деятельности	Дыхательная гимнастика. Корректирующие упражнения Развитие крупной и мелкой моторики. Коррекция двигательных навыков.
Музыкальный руководитель	Фронтальные периоды организованной образовательной деятельности	Постановка диафрагмально-речевого дыхания. Развитие координации движений. Музыкаотерапия. Развитие общей и мелкой моторики. Развитие эмоциональной сферы. Развитие сенсорной культуры.

### **Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Реализация содержания рабочей программы предполагает распределение разных видов деятельности и культурных практик по компонентам образовательных областей в соответствии с возрастными категориями детей и учитывает социальную ситуацию развития ребенка.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. обеспечение эмоционального благополучия через:
  - непосредственное общение с каждым ребенком;
  - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
2. поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
  - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
  - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
3. установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
  - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и



социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4. построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей;

5. взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

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

При организации образовательной деятельности в целях поддержки детской инициативы необходимо придерживаться следующих принципов:

- принцип деятельности - стимулирование детей на активный поиск новых знаний в совместной деятельности с взрослым, в игре и в самостоятельной деятельности.

- принцип вариативности - предоставление ребенку возможности для оптимального самовыражения через осуществление права выбора, самостоятельного выхода из проблемной ситуации.

- принцип креативности - создание ситуаций, в которых ребенок может реализовать свой творческий потенциал через совместную и индивидуальную деятельность.

Эффективные формы поддержки детской инициативы

1. Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.

2. Проектная деятельность

3. Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – опыт и экспериментирование

4. Наблюдение и элементарный бытовой труд в центре экспериментирования

5. Совместная деятельность взрослого и детей по преобразованию предметов рукотворного мира и живой природы

6. Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центрах развития

Условия, необходимые для развития познавательно-интеллектуальной активности детей

1. Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;

2. Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы;

3. На занятии преобладает демократический стиль общения воспитателей с детьми;

4. Воспитатели и родители развивают умение детей осуществлять выбор деятельности в соответствии со своими интересами;

5. Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового

узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового.

### **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

Установления взаимосвязи ДООУ и семьи является решающим условием обновления системы дошкольного образования. Основной целью установления взаимоотношений ДООУ и семьи является создание единого пространства семья – детский сад, в котором всем участникам педагогического процесса будет комфортно, интересно, безопасно, полезно и эмоционально благополучно.

С целью построения эффективного взаимодействия семьи и ДООУ педагогическим коллективом были созданы следующие условия:

- Социально-правовые: построение всей работы основывается на федеральных, региональных, муниципальных нормативно-правовых документах, а также с Уставом ДООУ, договорами сотрудничества, регламентирующими и определяющими функции, права и обязанности семьи и дошкольного образовательного учреждения;

- Информационно-коммуникативными: предоставление родителям возможности быть в курсе реализуемых программ, быть осведомленными в вопросах специфики образовательного процесса, достижений и проблем в развитии ребенка, безопасности его пребывания в ДООУ;

- Перспективно-целевые: наличие планов работы с семьями на ближайшую и дальнейшую перспективу, обеспечение прозрачности и доступности для педагогов и родителей в изучении данных планов, предоставление права родителям участвовать в разработке индивидуальных проектов, программ и выборе точек пересечения семьи и ДООУ в интересах развития ребенка;

- Потребностно-стимулирующие: взаимодействие семьи и дошкольного образовательного учреждения строится на результатах изучения семьи.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в ДООУ осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников;
- с будущими родителями.

Задачи:

- 1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

## 2.2 Комплексно-тематическое планирование

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Построение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>СЕНТЯБРЬ</b>								
I. «Пойдем в гости к зайчику» Учить ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой	Ходьба стайкой за инструктором	Бегобычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)  <span style="float: right;">(О)</span>	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)  <span style="float: right;">(П)</span>	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты  <span style="float: right;">(3)</span>	«Влезь на лесенку»	«Порвись на дорожке»
II. «В гостях у лисички» Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м)  <span style="float: right;">(П)</span>	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)  <span style="float: right;">(3)</span>	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м)  <span style="float: right;">(О)</span>	«Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет)
III. «Птички летают» Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ширина – 15 см, длина – 4 м)  <span style="float: right;">(3)</span>	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками друг другу  <span style="float: right;">(О)</span>	Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м)  <span style="float: right;">(П)</span>	«Перебежки»
IV. «Курочка Ряба» Построение в рассыпную	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место	«Курочка Ряба»	«Вышли дети в садик»	Прыжки на двух ногах, стоя на месте  <span style="float: right;">(О)</span>	Катание мяча двумя руками друг другу  <span style="float: right;">(П)</span>	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 5–6 м)  <span style="float: right;">(3)</span>	«Найди, где спрятан мяч»

ОКТАБРЬ									
I.«Вгостяху кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10–15 см)	Прыжки на двухногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мяча по дуге двумя руками (увеличение расстояния)	«Наседки цыплята»	«Догони скорее мяч»
					(О)	(П)	(З)		
II.«Кмышке»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Огуречик, огуречик...»	«Вышли дети в садик»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10–15 см)	Прыжки на двухногах на месте с поворотом вокруг себя	Разные способы бросания ловли мяча	Ползание на средних четвереньках закатывающимся мячом	«Догоните мышку»
					(П)	(З)		(О)	
III.«Пойдем в гости»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см)	Прыжки на двухногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см)	Ползание на средних четвереньках закатывающимся предметом	«Такси»
					(З)		(О)	(П)	
IV.«Репка»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двухногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см)	Ползание на закатывающимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«Веселая пляска»
						(О)	(П)	(З)	
НОЯБРЬ									
I. «Воробышки - попрыгунчик»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную	Бег в рассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)	Прыжки на двухногах, слегка продвигаясь	Прокатывание шарика по натянутой веревке	«Проползи ровно, не задень»	«Воробышки и кот»

и»					см) (О)	вперед (П)			
II. «Воробышки - попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (П)	Прыжки на двух ногах на месте в паре (3)	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) (О)	«Воробышки и кот»
III. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (3)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание мяча под дугу (О)	Ползание по доске на средних четвереньках (П)	«Лесные жучки»
IV. «Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (О)	Прокатывание мяча друг другу (П)	Ползание по доске на средних четвереньках (3)	«Лесные жучки»
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередование с бегом в рассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо (О)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (П)	Прокатывание мяча друг другу (3)	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
II. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом в рассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу (П)	Прыжки вверх с места с целью достать предмет (3)	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (О)	«Цыплята и кот»

III. «Цирк»	Построение шеренги равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом» (3)	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу  (О)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)  (П)	«Лошадки»
IV. «Цирк»	Построение в колонну по одному, пара в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег вразном темпе	«Веселые петрушки»	«Такси»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см)  (О)	Бросание мяча вперед снизу  (П)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)  (3)	«Лошадки»
<b>ЯНВАРЬ</b>									
I. «Магазин игрушек» (на автомобиле)	Построение шеренги, равнение по зрительным ориентирам поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)  (О)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)  (П)	Бросание мяча вперед снизу  (3)	«Проползи по бревну»	«Автомобиль»
II. «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение шеренги, равнение по зрительным ориентирам поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)  (П)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)  (3)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между ножками стула произвольным способом  (О)	«Самолеты»

III. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение шеренг перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди	Проползание между ножками стула произвольным способом	«Мой веселый звонкий мяч»
					(3)		(О)	(П)	
IV. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение шеренг перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Перепрыгни бревнышко»	Прыжки через линии	Бросание мяча от груди	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола	«Мой веселый звонкий мяч»
						(О)	(П)	(3)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									
I. «Мыши и кот Вася»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне с сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места через две линии	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	«Обезьянки»	«Котимыши»
					(О)	(П)	(3)		
II. «В гости к собачке»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне с сменой направления по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места (40–50 см)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Лохматый пес»
					(П)	(3)		(О)	

III. «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	Бег колонной со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Берегись заморожу»
					(3)		(О)	(П)	
IV. «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы	Переползание через бревно (высота 40 см)	«Волшебная дудочка»
						(О)	(П)	(3)	
МАРТ									
I. «В гостях у Мишки-Топтыжки»	Построение из колонны по одному в колонну по два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег в рассыпную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«У медведя во бору»
					(О)	(П)	(3)		
II. «Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в колонну по два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Обезьянки»
					(П)	(3)		(О)	



III. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорениями замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга (3)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см) (O)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Солнышко и дождик»
IV. «Заюшкина избушка»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5–10 см) (O)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (П)	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее	«Зайка беленький сидит»
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорениями замедлением темпа	«Налугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см) (П)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой (O)	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик...»
II. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорениями замедлением темпа	«Налугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) (П)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см) (3)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой (O)	Лазание по лестнице-стремянке (O)	«Птицы и лиса»
III. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на тумбу + поворот вокруг себя переступанием (O)	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) (C)	Лазание по лестнице-стремянке (П)	«Поймай комара»

IV. «Теремок»	Построение шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»  (П)	Прямой галоп	Бросание мяча верх попытка поймать его  (О)	Лазание по лестнице-стремянке  (3)	«Жуки»
<b>МАЙ</b>									
I. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения палками	Ходьба по наклонному буму  (О)	Прямой галоп  (П)	Бросание мяча вверх и ловля его  (3)	«Обезьянки»	«Машины»
II. «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму  (П)	Прямой галоп  (С)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее  (О)	«Бросание мяча вперед»
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспынную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму  (3)	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)  (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее  (П)	«Рыбаки и рыбки»
IV. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег врезком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» – сосенными листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя со сменой положения ног (П)	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) (3)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
II. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной (П)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд) (3)	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние ≤ 10 м) (О)	«Птицы и лиса»

III. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя вокруг с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывание мяча перед собой (диаметр 12–15 см)	«Подарки»
					(3)		(O)	(П)	
IV. «На именины Винни-Пуха»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывание мяча	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»
						(O)	(П)	(3)	
<b>ОКТАБРЬ</b>									
I. «Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, ружиком спиной	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)	Прокатывание обручей друг другу между предметами	Ползание по-пластунски	«Карусель»
					(O)	(П)	(3)		

II. «Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру	Бег с поворотом кругом чередовать бегом в рассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой	Прыжки на одной ноге поочередно ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Огуречик, огуречик...»
					(II)	(3)		(O)	
III. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	Прокатывание мяча друг другу двумя руками одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Поймай дрессированную муху»
					(3)		(O)	(II)	
IV. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой галоп	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Найди, где спрятано»
						(O)	(II)	(3)	

НОЯБРЬ									
I. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе  (О)	Прямой галоп по кругу, руки за спиной  (П)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами (3)	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Кролики»
II. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшись крадучись	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись крадучись	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам  (П)	Прямой галоп по кругу «змейкой»  (3)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Подлезание под препятствие исправно и левым боком  (О)	«У медведя во бору»
III. «В гости к Айболиту» (на автомобиле)	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба сменой ведущего	Бег сменой ведущего	«Поиграем любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)  (3)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз, по ловле его руками (3–4 раза подряд)  (О)	Подлезание под препятствие исправно и левым боком  (П)	«Цветные автомобили»

IV. «В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	«Поиграем любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10x30)	Бросание мяча вверх, вниз, по полу, ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правыми, левым боком (3)	«Подарки»
						(О)	(П)		

## ДЕКАБРЬ

I. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	С мелкими игрушками пожеланию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь, вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10x30)	Бросание мяча вверх, вниз, по полу, ловля его двумя руками несколько раз подряд	Ползание по-пластунски	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)
						(П)	(З)		

II. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении из направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой в рассыпную («Чья пара быстрее найдет друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом в рассыпную («Чья пара быстрее найдет друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друга	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения темпа движения, чередуя с расслаблением	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках	«Птичка и кошка»
					(II)	(3)		(O)	
III. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча правой или левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)
					(3)		(O)	(3)	
IV. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см)	Отбивание мяча правой или левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках	«Пожарные на учениях» (индивидуальная двухэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально)
						(O)	(II)	(3)	



ЯНВАРЬ									
I. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Перебежки» (бег навстречу другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Снежиночки-Пушиночки»
II. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)
III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», оглябая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема (3)	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (O)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком (II)	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей)

IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег словлей и увертывание м (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастическое бревно	«Пилоты»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									
I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег словлей и увертывание м в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)	«Мыши в кладовой Красной Шапочки»

II. «В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С цветами	Ходьба, беги прыжки на двухногах по наклонной доске вверх вниз	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на средних низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)	«Подбрось, поймай»
					(II)	(3)		(O)	
III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Юла»
					(3)	(II)	(O)		

IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадкио мяче)	Перестроение из колонны поодному вшеренгу	Ходьбана носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать междуног)	С мячами	Ходьба по гимнастическ ой скамье с мячом в прямыхруках над головой, на середине поворот вокруг себя  (О)	Прыжкис зажатым мячоммежду ног в движениипо кругу  (3)	Бросание мячадвумя рукамииз-за головы и однойрукой через препятствие (расстояние 2 м)  (П)	«Кто быстрее?» (сползани е на четверень ках наперегон ки до определе нного места)	«Найди и промолчи»
<b>МАРТ</b>									
I. «Волшебна я палочка-выручалочк а» (гимн. палка)	Перестроение из колонны поодному в два в движении	Ходьбас дополнитель ным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастическ ойпалкой	Непрерывны й бег «змейкой» с гимнастичес койпалкойв руках (1,5 минуты)	С гимнастичес кой палкой	Ходьба по гимнастическ ойскамейкес палкой за головой на плечах  (О)	Прыжки на однойножке по цветной дорожке(3–5 м)  (П)	Бросание мячадвумя руками и однойрукой через препятствиес расстояния 2 м  (3)	«Перепол зи через кочку»	«Пастухи стадо»
II. «Волшебна я палочка-выручалочк а» (гимн. палка)	Перестроение из колонны поодному в два в движении	Ходьба на носках,пят-ках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук(сгимн. палкой)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)	С гимнастичес кой палкой	Ходьба по гимнастическ ому буму с палкой за головой  (П)	Прыжки с высоты в обруч(высота 25 см)  (3)	Бросание мячадвумя руками и однойрукой через препятствиес расстояния 2 м	Лазание по гимнасти ческой стенке произволь ным способом (высота 2,2 м) (О)	«Подбрось -поймай»

III. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробежать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметова дальность (расстояние 3,5–6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)
					(З)		(О)	(П)	
IV. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой назвуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м)	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметова дальность (за черту) (расстояние 3,5–6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Такси»
						(О)	(П)	(З)	
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)	Метание предметова даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Огуречик, огуречик...»
					(О)	(П)	(О)		

II. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны поодному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удерживая равновесие	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)	Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса»
					(II)	(3)		(O)	
III. «На помощь трем поросятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьей)	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Поймай комара»
					(3)		(C)	(II)	
IV. «В гости к трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом в рассыпную по залу	С шишками	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки короткой скакалкой	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»
						(O)	(O)	(3)	
<b>МАЙ</b>									







1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Построение пары на месте, чередуя построение колонну	Ходьба с перекатом пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка  (3)	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд)  (О)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами  (П)	«Удочка»
IV. Занятие, построенное в парах, эстафетах, соревнованиях подвижных игр	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» – эстафета (прыжки с зажатым мячом между коленями до ориентира)	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40 см, длина 3–4 м)	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Догони своего партнера»
<b>ОКТАБРЬ</b>									
I. «Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка на велосипеде»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см)  (О)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)  (3)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом  (С)	«Стой»

II. Традицион ная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носах	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90°, потом на 180° (10–12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5 – 6 м)  (3)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет  (0)	«Коршун наседка»
III. Традицион ная структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носах, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове	Прыжки через предметы (высота 15– 20 см) по прямой на 2-х ногах	Отбивание мяча одной рукой в движении (5 – 6 м)  (0)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа  (II)	«Ловишки с мячом»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый- второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением заданий по звуковому сигналу (присесть)	«Встречные перебежки»	Слентами разного цвета	«Покочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Воробьишки»
<b>НОЯБРЬ</b>									
I. «Путешествие по родному городу»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противоходом; с ускорением; с постановкой по звуковому сигналу	Слентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине	Прыжки через модули правыми левым боком, на двухногах с продвижением вперед	Подбивание ракеткой волана; упражнения в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске	«Попадив яблочко»
					(О)	(П)		(3)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроены в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег	Слентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа слева от буму)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двухногах, на одной ноге, продвигаясь вперед(3)	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Медведь и пчелы»
III. Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами(3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двухногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках	«Эстафета парами»
IV. Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастических скамейках	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Ловишки с приседанием»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. «Мы – туристы»	Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	«Эстафета с рюкзачком»
						(0)	(3)	(П)	
II. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах	Ходьба по гимнастической буму, бросая мяч то справа, то слева от пола и ловя его двумя руками	Прыжки с буму в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание под флажкой, прокатывая вперед мяч головой	«Мороз-Красный нос»
						(0)	(П)	(3)	
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; проносясь прямою ногой через сторону; по сигналу – рассыпную	В парах	Ходьба по гимнастической буму, бросая мяч то справа, то слева от пола и ловя его двумя руками	Прыжки со скамейки и обратно прыгивание на скамейку	«Попади в кегли»	Перелезание через буму правым и левым боком	«Охотники и зайцы»
						(П)	(3)	(0)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; в двешеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носок, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелезть и подлезть» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2- х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птицы»
<b>ЯНВАРЬ</b>									
I. «Забавы Зимушки- зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание)	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	«На одной ножке по дорожке»	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6–9 м)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее	«Ловишка с мячом»
					(3)		(О)		(П)
II. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Мышеловка»
						(О)	(П)		(3)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носок, раскладывая собирая мелкие предметы  (О)	Прыжки в длину с места, перепрыги вая «бревнышки»  (П)	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м  (З)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»
IV. Занятие, построение на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через сердину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее флажку» (бум – бег на носок, канат – прыжки одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» – прыжки через скакалку	«Попадив корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь низадней» – подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									
I. «Пожарные на учении»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и.п. – лежа на полу	Бег при ставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастическими палками	Легкий бег по буму, раскладывая собирая мелкие предметы  (П)	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)  (З)	«Незадней кегли»	Ползание по пластунскидо обозначенного места  (О)	«Пустое место»

II. Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С гимнастическими палками	Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы (3)	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (0)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами (П)	«Поспеси, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
III. Занятие элементами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья	Ходьба на четырехчета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	Аэробика	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок (0)	Прыгни через скамейку	Перебрасывание мяча друг другу через сетку (П)	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками (3)	«Кто летает»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни точно в намеченное место» (с бумом в обруч свисающий на 30–40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята»



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>МАРТ</b>									
I. «Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку	Лазание по шесту	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»
						(О)	(З)	(З)	
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте	Лазание по шесту	«Горелки»
					(З)	(II)	(О)		



I. «Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него	«Подготовка космонавта в полет» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30–40 см)	Перебрасывание малого мяча – чаизодной руки в другую, двигаясь поузкой доске	«Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугу	«Третий лишний»
						(О)	(3)	(П)	
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течение одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	«Подготовка космонавта в полет» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30–40 см)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола	«Мы – веселые ребята»
						(П)	(О)	(3)	
III. Занятие элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с прыжками, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обег мяча» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки в высоту с разбега (30–40 см)	Перебрасывание набивного мяча из-за головы	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводив ноги в стороны	«Волк во рву»
						(3)	(П)	(О)	

IV. Занятие, построение на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонносо сменой ведущего, ходьба короткой длинной «змейкой»	Бегдлинной «змейкой», посигналу– бег врассыпную	Аэробика	«Обегимяч» – бег «змейкой», обегамячи доориентира	Эстафета «Кто быстрее»– перепрыгивание кирпичико в на одной ноге	«Пронеси воланине урони»		«Ловишка, бериленту»
<b>МАЙ</b>									
I. «Олимпийские звезды»	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Челночный бег3x10мв медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочкомна голове  (П)		Броски набивного мяча (2,5 м)  (3)	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом  (О)	«Быстрыеи меткие»
II. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в триколонны приставными шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетаниис ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бегв медленном темпе по пересеченно йместности	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочкомна голове  (3)	Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу  (О)	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом  (П)	«Лисаи куры»

III. Традицион ная структура занятия	Размыкание из одной колонны в триколонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20– 30м)	Аэробика	На гимнастическ их кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок  (С)	Прыжки в длину с разбега 8м (130–150 м)  (П)	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой  (О)	Лазание по веревочной лестнице свободным способом  (З)	«Лесная эстафета»
IV. Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх	Ходьба с перестраива нием в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег бокком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем бокком приставным шагом (2–3 круга)	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастическ ой стенке, перелезая с пролета на пролет	«Сокол и голуби»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому бумажному боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Ловишка слентами»
					(О)	(П)		(З)	
II. «Мы - волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх) (П)	Прыжки мячом между кеглями, мяч зажат между колен	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)
						(З)			

							(О)		
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, в рассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму	Прыжки через скакалку	Бросать мяч хлопами, поворотами и другими заданиями	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли» (прыжки)
					(3)		(П)	(О)	
IV. Занятие, построенное в виде колонны	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба в рассыпную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в корзину»	«Пролезание в воротники»	«Караси щука»
<b>ОКТАБРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смены направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, менять темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малыми обручами	Упражнения в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча в парах: стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
							(С)	(П)	

						(О)			
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-кидо другой. Вращать скамейку впереди назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднятие ног вверх, держать угол	«Пустое место»
III. Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	Смальми обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»
					(О)	(II)		(С)	



IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вستی мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи назад» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач»
<b>НОЯБРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастической буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками (П)	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (С)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте (О)	Лазание чередуясь шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Неурони» (перебрасывание через сетку)

II. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентами	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Ведение мяча одной рукой в движении	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
					(О)	(С)	(П)		
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба в рассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег в рассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бум, руки вперед	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Попрыгунчики-воробушки»
					(З)		(С)	(О)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ногами	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой в рассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом в рассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
					(С)		(О)	(П)	
II. «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка)	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
					(О)	(С)	(П)		
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба в рассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег в рассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине буму, руки вперед	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Попрыгунчики-воробушки»
					(З)		(С)	(О)	

IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»
<b>ЯНВАРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения руки ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами	Ходьба по гимнастической бумажке с мячом в руках на носках, на середине поворота вокруг себя (О)	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; прыгать с них (3)	«Попадив обруч»	Ползание по пласту-нски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П)	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)
II. Занятие с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование необычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастической бумажке с мячом в руках на носках, на середине поворота вокруг себя	Прыжки в длину с места (не менее 100 см) (С)	«Попадив кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом (О)	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»



II. Занятия элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверх под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом носка	Бег, выбрасывание прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III. Традиционная структура занятия	Расчетная 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтоном ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

МАРТ									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	С бадминтовыми ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую (О)	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (З)	«Удержи волан на ракетке»
II. Занятия элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две движения	Ходьба скрестным шагом, перекатом пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г) (С)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку (О)	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Лазание по веревочной лестнице чередуя способы (П)	«Второй лишний»

III. Традиционная структура занятия	Расчетная 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колени; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С бадминтовыми ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие (П)	Прыжок разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира	Лазание по веревочной лестнице чередуя мясспособом	«Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широкими короткими шагами	С бадминтовыми ракетками	Эстафеты: «Удерживание ракетки», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег быстрым темпом 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке мешочками на голове; по команде одновременно присесть,	Прыжок разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести не уронив теннисный мяч на ракетке до ориентира



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					встать(10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой(10раз)	(П)			
II. Занятия с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие (О)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Коршун и насадка»
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу менять направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой или левой рукой	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Догони своего партнера»
1	2	3	4		6	7	8		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок разбега в длину, обращая внимание на толчок  (3)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м  (О)	Лазание по канату внутри приема  (П)	«Охотники и звери»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами  (О)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Замри»

## III. Организационный раздел

### 3.1 Обязательная часть

#### 3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

*Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

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

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 занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

3) *обеспечение преемственности содержания и 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 и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок 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 ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*

7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, 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 родительского 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 информационной среде.

### **3.1.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

РППС спортивного зала рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне 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 спортивного зала 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 спортивного зала соответствует:*

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
-

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

РППС спортивного зала обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

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

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

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

### **3.1.3 Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.**

В ДОУ спортивный зал совмещен с музыкальным залом.

Спортивный зал оснащен оборудованием и спортивным инвентарем для развития двигательной активности детей, как стандартным, так и нестандартным: мячи, предметы для выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастические стенки, скамейки и т.д.

В зале есть пособия для физических упражнений, развития основных движений, спортивных игр и упражнений:

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

### **3.1.4 Методическое обеспечение Программы Перечень программ, технологий, пособий, используемых в образовательной области «физическое развитие»**

/п	<i>Наименование учебно-методического пособия</i>
	<b>Программы</b>
	<p>ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ» О.В. Бережнова, В.В. Бойко</p> <p>Парциальная образовательная программа здоровьесозидания «К здоровой семье через детский сад» для детей от 0 до 7 (8) лет и их родителей // Научн. рук. М.Е. Верховкина, В.С. Коваленко. — М., 2014.</p>
	<b>Основные пособия</b>
	<p>Бережнова О.В., Бойко В.В. Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016. Бережнова О.В., Бойко В.В., Бойко В.В., Бережнова О.В. «Малыши-крепыши». Программа физического развития детей 3-7 лет и комплект методических пособий для второй младшей, с ней, старшей и подготовительной к школе групп детского сада. — М.: Цвет мир, 2015.</p> <p>Бойко В.В. Мониторинг индивидуального физического развития дошкольников.</p>

Методические материалы к программе физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши». — М.: Цветной мир, 2015.

Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог — здоровые дети. Учи правильно дышать. — М.: Цветной мир, 2013.

Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог — здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. — М.: Цветной мир, 2013.

Подвижные игры в детском саду / Под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: Цветной мир, 2015.

Рунова М.А. Радость в движении (для младшего дошкольного возраста). — М.: Просвещение, 2014.

Рунова М.А., Корезина И.А. Дифференцированные игры для детей с разным уровнем двигательной активности (готовится к выпуску).

Рунова М.А., Комиссарова Н.В. Использование оздоровительных тренажеров в разных формах физического воспитания старших дошкольников

Спортивные игры в детском саду и семье / Под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бой — М.: Цветной мир, 2015.

### Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

В зале проводятся физкультурные занятия групповые и подгрупповые.

### 3.1.5 Режим дня

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ООП ДОУ, потребностей участников образовательных отношений

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой

длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

Режим - это организация жизни и деятельности детей дошкольного возраста в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

Согласно СанПиИ 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Согласно СанПиИ 1.2.3685-21 ДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

МБДОУ «Детский сад «Улыбка» работает в режиме шестидневной рабочей недели с одним выходным - воскресенье; длительность пребывания детей в МБДОУ составляет 24 часа.

#### Режим дня в дошкольных группах.

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Холодный период года</b>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.00-10.50



Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00	10.05-12.00	10.15-12.00	10.50-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	16.40-18.30
Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Самостоятельная деятельность детей	19.00-20.20	19.00-20.20	19.00-20.20	19.00-20.20
Гигиенические процедуры	20.20-20.50	20.20-20.50	20.20-20.50	20.20-20.50
Подготовка к ужину, второй ужин	20.50-21.00	20.50-21.00	20.50-21.00	20.50-21.00
Ночной сон	21.00-07.30	21.00-07.30	21.00-07.30	21.00-07.30
<b>Теплый период года</b>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00

Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Самостоятельная деятельность детей	19.00-20.20	19.00-20.20	19.00-20.20	19.00-20.20
Гигиенические процедуры	20.20-20.50	20.20-20.50	20.20-20.50	20.20-20.50
Подготовка к ужину, второй ужин	20.50-21.00	20.50-21.00	20.50-21.00	20.50-21.00
Ночной сон	21.00-07.30	21.00-07.30	21.00-07.30	21.00-07.30

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;

возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

### **3.1.6 Учебный план по физическому воспитанию в ДОО.**

#### **Календарный учебный график**

Содержание	Возрастные группы
	Дошкольные группы
Возраст воспитанников	3-8 лет
Количество возрастных групп в каждой параллели	1
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года, всего недель, в том числе:	36 недель
1-е полугодие (недель)	17 недель (сентябрь-декабрь)
2-е полугодие (недель)	19 недель (январь-май)
Продолжительность учебной недели (дней)	5 дней
Зимние каникулы	Недельные каникулы после праздничных дней, установленных законодательством РФ
Летний период	с 01.06 по 31.08
Праздничные дни, установленные законодательством РФ	

**Учебный план реализации образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением по физической культуре**

Организация образовательной деятельности				
Базовый вид деятельности	Продолжительность занятий			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическое развитие	15 мин	20 мин.	25 мин.	30 мин.

Организация образовательной деятельности				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическое развитие	2 раза в неделю	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

### **Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенней - летний период и ее снижение в осенней - зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре), 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

### **3.1.7 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

**В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в ДОУ.**

Цель: построение воспитательно-образовательного процесса, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а также вызывают личностный интерес детей к:

- Явлениям нравственной жизни ребенка
- Окружающей природе
- Миру искусства и литературы
- Традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- Событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, день народного единства, день защитника отечества и др.)
- Сезонным явлениям
- Народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и уголках развития.

Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагоги вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в

соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей;

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Отдых.** Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**Развлечения.** Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

**Праздники.** Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, «Мамин день»). Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

**Самостоятельная деятельность.** Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки.

Поддерживать желание детей петь, танцевать, играть с музыкальными игрушками. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Отдых.** Поощрять желание детей в свободное время заниматься интересной самостоятельной деятельностью, любоваться красотой природных явлений: слушать пение птиц, шум дождя, музыку, мастерить, рисовать, музицировать и т. д.

**Развлечения.** Создавать условия для самостоятельной деятельности детей, отдыха и получения новых впечатлений. Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, истоками культуры.

Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в кукольном спектакле, музыкальных и литературных концертах; спортивных играх и т. д.

Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Приобщать к художественной культуре. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом (рисовать, лепить и т. д.).

**Праздники.** Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в праздниках. Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта,

Дню защитника Отечества, праздникам народного календаря.

**Самостоятельная деятельность.** Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художествен-

ного, трудового). Формировать творческие наклонности каждого ребенка. Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности. Развивать желание посещать студии эстетического воспитания и развития (в детском саду или в центрах творчества).

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Отдых.** Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т. д.).

**Развлечения.** Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

**Праздники.** Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятным событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.

**Самостоятельная деятельность.** Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями.

**Творчество.** Развивать художественные наклонности в пении, рисовании, музицировании. Поддерживать увлечения детей разнообразной художественной и познавательной деятельностью, создавать условия для посещения кружков и студий.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)**

**Отдых.** Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

**Развлечения.** Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

**Праздники.** Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке

к празднику и его проведению. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

**Самостоятельная деятельность.** Предоставлять детям возможности для проведения опытов с различными материалами (водой, песком, глиной и т. п.); для наблюдений за растениями, животными, окружающей природой.

Развивать умение играть в настольно-печатные и дидактические игры. Поддерживать желание дошкольников показывать свои коллекции (открытки, фантики и т. п.), рассказывать об их содержании.

Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

**Творчество.** Совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность.

Формировать потребность творчески проводить свободное время в социально значимых целях, занимаясь различной деятельностью: музыкальной, изобразительной, театральной и др.

Содействовать посещению художественно-эстетических студий по интересам ребенка

### **3.1.8 Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды**

#### **Требования к развивающей предметно-пространственной образовательной среде.**

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:  
реализацию различных образовательных программ;  
учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;  
учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании) должны обеспечивать:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) **Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) **Полифункциональность** материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) **Вариативность** среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) **Доступность** среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) **Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

**Предметно-развивающая среда (часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений)**

Оборудование спортивного зала безопасное, здоровьесберегающее, эстетически привлекательное и развивающее. Развивающая предметно-пространственная среда насыщенная, пригодная для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое безопасно и доступно детям. Оснащение уголков меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

### **Развивающая предметно-пространственная среда в группах дошкольного возраста (от 3 до 8 лет) по физическому развитию**

#### **Физическое развитие:**

*Цель:* расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности

Оборудование для ходьбы, бега, равновесия, для прыжков, для бросания, ловли. Атрибуты к подвижным и спортивным играм, нетрадиционное физкультурное оборудование.

### **3.2 МОНИТОРИНГ**

Определение уровня физического развития. Участники: инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Это позволяет фиксировать индивидуальную динамику и развитие ребёнка в ходе физического развития.

#### **Подготовка к проведению мониторинга:**

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и медицинским работником проверяют состояние беговой дорожки, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок.

#### **Создание условий:**

1. Организация мониторинга проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)

2. Скоростно-силовые упражнения проводить в один день, на выносливость в другой день; на гибкость и ловкость в третий день;

6. Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь



## Уровень физической подготовленности детей

Физические способности		Возраст	Уровень					
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
			Для мальчиков			Для девочек		
Скорость	Бег 30м Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина	3-4 года	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
		4-5 лет	8,3-7,9	8,4-9,2	10,7	8,8-8,3	8,9-9,2	12,7
		5-6 лет	7,6-7,5	7,7-8,2	9,3-10,0	8,2-7,8	8,3-8,8	9,3-10,2
		6-7 лет	7,2-6,8	7,3-7,5	8,3-8,5 7,6-8,0	7,5-7,3	7,6-7,9	8,9-9,2 8,0-8,7
Силовые качества	Бросок мяча из-за головы Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина	3-4 года	185см	157см	117см	178см	133см	97см
		4-5 лет	270см	185см	117см	221см	178см	97см
		5-6 лет	303см	270см	187см	256см	221см	138см
		6-7 лет	360см	303см	221см	311см	256см	156см
Выносливость	Бег 90 метров 120 метров 150 метров	4-5 лет	24,9 и >	30,6-	30,7	24,9 и >	30,6-	30,7
		5-6 лет	29,1 и >	25,0	и <	29,1 и >	25,0	и <
		6-7 лет	33,5 и >	35,7-	35,8	33,5 и >	35,7-	35,8
				29,2	и <	29,2	и <	29,2
		41,2-	41,3		41,2-	41,3 и <		
		33,6	и <	33,6		33,6		
Равновесие	Сохранение равновесия по методике Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина	4-5 лет	7,0 сек	5,1 сек	1,8сек	14,2 сек	9,4 сек	5,2 сек
		5-6 лет	7,0 сек	5,0 сек	1,8 сек	14,2 сек	12,0 сек	9,4 сек
		6-7 лет	60 сек	50 сек	40 сек	60 сек	55 сек	50 сек
Метание	Метание мешочка вдаль 150-200гр правой рукой Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина	3-4 года	5,2 и >	4,1-4,9	3,4-4,6	5,0 и >	3,4-5,0	2,4-3,0
		4-5 лет	7,5 и >	5,7-6,5	3,9-5,0	5,5 и >	4,4-5,0	3,5-4,0
		5-6 лет	8,5 и >	6,5-7,9	5-5,3	7,5 и >	5,4-7,3	3-4,8
		6-7 лет	11,6 и >	9,0-11,5	6,0-8,5	11,0 и >	8,3-10,9	5,5-7,0
	Левой рукой Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина	3-4 года	4,8 и >	2,5-3,5	2,0-3,2	3,4 и >	2,8-3,6	1,8-2,5
		4-5 лет	4,7 и >	4,2-4,6	3,0-4,0	4,1 и >	3,5-4,0	2,5-3,4
		5-6 лет	5,5 и >	4,4-5,9	3,3-4,8	5,5 и >	4,7-5,5	3,3-4,5
		6-7 лет	7,9 и >	6,8-7,8	5,0-6,6	7,6 и >	5,6-7,5	4,6-5,5

### Уровень физической подготовленности детей

Физические способности		Возраст	Уровень					
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
			Для мальчиков			Для девочек		
Прыжки в длину с места Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина	3-4 года	70,0 и > 92,0 и >	58,0-69,5	57,0 и >	70,0 и > 87,0 и >	60,0-69,0	59,0 и > 75,0 и >	
	4-5 лет	101,0 и >	77,1-91,6	76,0 и >	100,0 и >	76,2-86,5	87,0 и > 97,0 и >	
	5-6 лет	>	91,6	>	>	86,5		
	6-7 лет	113,0 и >	89,5-100	85,0 и >	114,0 и >	88-99,6	98,0-113	
Прыжки в высоту с места Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина	4-5 лет	25,8 см	23,0 см	20,2 см	25,6 см	22,8 см	20,4 см	
	5-6 лет	26,9 см	24,0 см	см	27,1 см	25,0 см	20,4 см	
	6-7 лет	30,2 см	27,0 см	20,2 см	29,1 см	27,1 см	20,9 см	
Ловкость Челночный бег 3 раза по 10 метров	4-5 лет	11,9 сек	12,0 -	13,1 сек	12,5 сек	13,1-14,0 сек	14,5 сек	
	5-6 лет	10,9 сек	13,0 сек	сек	11,5 сек	14,0 сек	13,5 сек	
	6-7 лет	10,0 сек	11,0-12,4 сек	12,5 сек	10,5 сек	12,5-13,1 сек	12,7 сек	
Гибкость Наклон туловища из положения стоя	4-5 лет	7 см	4 см	1 см	8 см	5 см	3 см	
	5-6 лет	7 см	5 см	2 см	8 см	6 см	4 см	
	6-7 лет	6 см	4 см	3 см	8 см	6 см	4 см	

### Показатели освоения образовательной программы воспитанников младшей группы детей 4 года

#### Образовательная область «Физическое развитие»

направления	Мониторинговые показатели
Развитие физических качеств	<b>Сформирован.</b> При выполнении физических упражнений проявляет хорошую координацию движений, быстро реагирует на сигналы, легко переключается с одного движения на другое. Умеет ходить, прямо сохраняя заданное направление, не шоркая ногами. Умеет бегать, сохраняя направление, темп в соответствии с указанием воспитателя; может сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке. Умеет энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места. Умеет катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать мяч вниз об пол и вверх и ловить его; метать предметы правой левой рукой вдаль; может

	<p>строиться в колонну, шеренгу, круг. Умеет выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовать темп и ритм упражнений по показу воспитателя.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> По подсказке взрослого выполняет основные физические движения.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не уверенно и не активно выполняет элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений.</p>
<p>Развитие крупной и мелкой моторики обеих рук</p>	<p><b>Сформирован.</b> Ребенок способен передать в движении изменения темпа, изменения динамики. Может двигаться ритмично, легко, свободно в соответствии с поставленной задачей. Обращает внимание на качество выполнения движений.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Под руководством взрослого ребенок может изменять темп в движении, двигаться ритмично.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не справляется с заданиями даже при активной помощи педагога.</p>
<p>Овладение подвижными играми</p>	<p><b>Сформирован.</b> Ребенок играет совместно со сверстниками в подвижные игры. Умеет выполнять правила в подвижных играх, быстро реагирует на сигнал, желание играть.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Только под руководством взрослого ребенок включается в подвижную игру со своими сверстниками.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не может самостоятельно определиться в выборе подвижной игры и договориться со своими сверстниками о правилах игры.</p>
<p>Выполнение основных движений</p>	<p><b>Сформирован. Ходьба и равновесие.</b> Ходьба обычным шагом, на носках, высоко поднимая колени, ходьба приставным шагом вперед, в стороны; Ходьба, выполняя задания воспитателя. Ходьба по прямой ограниченной дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске; ходьба по наклонной доске (ширина 30–35 см, приподнята на 20 см). Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10–15 см, подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</p> <p><b>Бег.</b> Бег обычный, на носках, в колонне по одному, по прямой и извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), Пробегать быстро до 10 м. Непрерывный бег в течение 50–60 с. Медленный бег на дистанцию 90 м.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Катание мячей двумя и одной руками воспитателю; катание друг другу мячей, шариков, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Бросание мяча двумя руками воспитателю; бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы; бросание мяча о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50–100 см). Перебрасывание мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка (расстояние 1–1,5 м). Метание предметов правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м). Метание двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м)</p>

	<p>правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5–5 м).</p> <p><b>Ползание и лазанье.</b> Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не менее 6 м), между расставленными предметами, вокруг них; подлезание под препятствие высотой 30–50 см, не касаясь руками пола. Лазанье по гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 2–3 м); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Попытаться прыгать на одной ноге. Спрыгивать с высоты 10–20 см;</p> <p><b>Построения и перестроения.</b> Построение в колонну по одному, круг, шеренгу, перестроение в колонну по два, в рассыпную, размыкаться и смыкаться обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Находить своё место в строю.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Выполняет не все простые знакомые движения по инструкции взрослого и образцу не точно и не четко; испытывает трудности в сохранении равновесия; реагирует движениями на сигнал взрослого; улавливает заданный темп движений, но долго его не удерживает; физические качества проявляются не во всех ситуациях, в основном при выполнении хорошо знакомых движений</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не справляется с заданиями даже при активной помощи педагога.</p>
--	---

**Показатели освоения образовательной программы воспитанников средней группы детей 4-5 лет**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

направления	Мониторинговые показатели
Развитие физических качеств	<p><b>Сформирован.</b> Ребенок владеет в соответствии с возрастом основными движениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног,</li> <li>- умеет сохранять равновесие на ограниченной площади опоры,</li> <li>- Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м., метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о пол не менее 5 раз,</li> <li>- может лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой,</li> <li>- умеет принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см.,</li> <li>- умеет строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием,</li> <li>- умеет правильно принимать исходные положения, соблюдать направление движения тела и его частей,</li> <li>- умеет выполнять движения быстро и медленно, парами.</li> </ul> <p><b>В стадии формирования.</b> Ребенок по подсказке взрослого выполняет основные физические движения.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не уверенно и не активно</p>

	выполняет элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений.
Развитие крупной и мелкой моторики обеих рук	<p><b>Сформирован.</b> Ребенок способен передать в движении изменения темпа, изменения динамики. Может двигаться ритмично, легко, свободно в соответствии с поставленной задачей. Обращает внимание на качество выполнения движений.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Под руководством взрослого ребенок может изменять темп в движении, двигаться ритмично.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не справляется с заданиями даже при активной помощи педагога.</p>
Овладение подвижными играми	<p><b>Сформирован.</b> Ребенок играет совместно со сверстниками в подвижные игры, с легкостью обсуждает правила подвижных игр. Умеет договариваться. Проявляет творчество в двигательной деятельности. Умеет придумывать варианты подвижных игр.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Только под руководством взрослого ребенок включается в подвижную игру со своими сверстниками.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не может самостоятельно определиться в выборе подвижной игры и договориться со своими сверстниками о правилах игры.</p>
Выполнение основных движений	<p><b>Сформирован.</b> <b>Ходьба и равновесие.</b> Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).</p> <p><b>Бег.</b> Бег на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.).</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Прокатывание мяча, обруча между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p> <p><b>Ползание и лазанье.</b> Ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, ползание по гимнастической</p>

	<p>скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком, ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезание с одного пролёта на другой вправо, влево, не пропуская реек чередуясь шагом.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2х3 м),</p> <p>Прыжки вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка, с касанием предмета головой.</p> <p>Прыжки с высоты 15–25 см на полусогнутые ноги, прыжки в длину с места не менее 70 см.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Ребёнок выполняет основные физические движения, но с небольшими ошибками в технике, или в силу своих антропометрических данных</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не умеет выполнять элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений.</p>
--	--

**Показатели освоения образовательной программы воспитанников старшей группы детей 5-6 лет**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Направления	Мониторинговые показатели
Развитие физических качеств	<p><b>Сформирован.</b> Ребенок владеет в соответствии с возрастом основными движениями:</p> <p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>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 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 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. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Ребенок по подсказке взрослого выполняет основные физические движения.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не уверенно и не активно выполняет элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений.</p>
Развитие крупной и мелкой моторики обеих рук	<p><b>Сформирован.</b> Ребенок способен передать в движении изменения темпа, изменения динамики. Может двигаться ритмично, легко, свободно в соответствии с</p>

	<p>поставленной задачей. Обращает внимание на качество выполнения движений.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Под руководством взрослого ребенок может изменять темп в движении, двигаться ритмично.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не справляется с заданиями даже при активной помощи педагога.</p>
<p>Овладение подвижными играми</p>	<p><b>Сформирован.</b> Ребенок играет совместно со сверстниками в подвижные игры, с легкостью обсуждает правила подвижных игр. Умеет договариваться. Проявляет творчество в двигательной деятельности. Умеет придумывать варианты подвижных игр.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Только под руководством взрослого ребенок включается в подвижную игру со своими сверстниками.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не может самостоятельно определиться в выборе подвижной игры и договориться со своими сверстниками о правилах игры.</p>
<p>Выполнение основных движений</p>	<p><b>Сформирован. Равновесие и ходьба.</b> Ходьба в колонне с перестроением в пары. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.</p> <p><b>Бег.</b> Бег широким шагом через препятствия высотой 10–15 см; бег непрерывно в течение 1,5–3 мин. в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (3 раза по 10 м); Бег на скорость – дистанция 30 м.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10–20 раз подряд), одной рукой (не менее 4–10 раз подряд), Бросание двумя руками набивного мяча (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. метание мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3–5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой различными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расст 5–8 м (для детей 5–6 лет).</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад, ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Подлезание под дуги, верёвку (высотой 40–50 см).</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки и их подбивание. Прыжки в длину с места (60–90 см), в высоту (30–40 см); Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место. Прыжки через короткую скакалку.</p>

	<p><b>В стадии формирования.</b> Испытывают трудности в сохранении равновесия; сочетать замах с броском при метании, добиваясь активного движения кисти руки при броске;</p> <p><b>Не сформирован.</b> Движения скованны, напряжены; затрудняется в точном и четком выполнении простых знакомых движений по образцу взрослого, нуждается в помощи взрослого; по инструкции взрослого движения выполняет некачественно или не выполняет; испытывает трудности в сохранении равновесия; испытывает трудности в согласовании своих движений с движениями других детей; реагирование движениями на сигнал взрослого замедленное, не улавливает заданный темп движений.</p>
--	--

**Показатели освоения образовательной программы воспитанников  
подготовительно к школе группы детей 6-7 лет**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

направления	Мониторинговые показатели
Развитие физических качеств	<p><b>Сформирован.</b> Сформированы основные двигательные качества и потребность в двигательной активности. Владеет различными видами движений (лёгкий бег, подскоки, прыжки, прямой галоп, боковой галоп; дробный шаг, приставной и переменный шаг). Движения отличаются достаточно координированностью и точностью, хорошо различает направление, скорость, смену темпа и ритма движений. Проявляет волевые усилия при выполнении отдельных упражнений, стремиться добиться хорошего результата. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Не точно выполняет упражнения связанные с координацией движения, сбивается с ритма движений, теряет в направлении движений.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не справляется с заданиями даже при активной помощи педагога.</p>
Развитие крупной и мелкой моторики обеих рук	<p><b>Сформирован.</b> Ребенок способен передать в движении изменения темпа, изменения динамики. Может двигаться ритмично, легко, свободно в соответствии с поставленной задачей. Обращает внимание на качество выполнения движений.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Под руководством взрослого ребенок может изменять темп в движении, двигаться ритмично.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не справляется с заданиями даже при активной помощи педагога.</p>
Овладение подвижными играми	<p><b>Сформирован.</b> Ребенок играет совместно со сверстниками в подвижные игры, с легкостью обсуждает правила подвижных игр. Умеет договариваться. Проявляет творчество в двигательной деятельности. Умеет придумывать варианты подвижных игр.</p> <p><b>В стадии формирования.</b> Только под руководством взрослого ребенок включается в подвижную игру со своими сверстниками.</p> <p><b>Не сформирован.</b> Ребенок не может самостоятельно</p>



	определился в выборе подвижной игры и договориться со своими сверстниками о правилах игры.
Выполнение основных движений	<p>Сформирован. Ходьба и равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 4–5 м. Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене, закрыв глаза, руки вперед – в стороны.</p> <p>Бег. С выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег непрерывно в течение 2–3 мин. в медленном темпе, бег в среднем темпе на 90–150 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8–10 раз по 5 м); бег на скорость – дистанция 30 м.</p> <p>Бросание, ловля, метание. Бросание двумя руками набивного мяча (вес – до 1 кг) вперед снизу, от груди и из-за головы. Метание вдаль правой и левой рукой на расстояние 6–12 м;</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; Подлезание под дуги, верёвку (высотой 40–50 см). Прыжки. Прыжки разными способами на месте: Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в длину с места (80–120 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–190 см) на гимнастические маты или в прыжковую яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место на гимнастические маты. Прыжки через длинную скакалку, прыжки через короткую скакалку.</p> <p>В стадии формирования. Испытывают трудности в сохранении равновесия;</p> <p>сочетать замах сброском при метании, добываясь активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Не сформирован. Движения скованны, напряжены; затрудняется в точном и четком выполнении простых знакомых движений по образцу взрослого, нуждается в помощи взрослого; по инструкции взрослого движения выполняет некачественно или не выполняет; испытывает трудности в сохранении равновесия; испытывает трудности в согласовании своих движений с движениями других детей; реагирование движениями на сигнал взрослого замедленное, не улавливает заданный темп движений.</p>

## IV. Дополнительный раздел программы

### 4.1 Краткая презентация программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с образовательной программой МБДОУ «Детский сад «Улыбка», с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, образовательными потребностями и запросами воспитанников. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в каждом возрастном периоде и обеспечивающую достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе, обеспечивает

разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.

Рабочая программа ориентирована на воспитанников с 3 до 8 лет.

**Цель Программы** определена в соответствии с п. 14.1 ФООП ДО: 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.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

**Задачи Программы:**

–обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования (далее – ДО) и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

–приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

–создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

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

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

–охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

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

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

Эффективность физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ во многом зависит от организации образовательного процесса. 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 организационными формами работы являются:

- ✓ Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- ✓ Активный отдых (физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья» и др.);
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность детей;
- ✓ Занятия спортом, ведение здорового образа жизни в семье

Таким образом, рациональное сочетание разных видов образовательной деятельности по физической культуре создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Работа по физическому развитию осуществляется через:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- ✓ Ритмика – один раз в неделю, дети 4-7 года жизни;
- ✓ Подвижные игры – один раз в неделю, дети 5-7 года жизни;
- ✓ Утренняя гимнастика - ежедневно;
- ✓ Дыхательная гимнастика - ежедневно;
- ✓ Пальчиковая гимнастика - ежедневно;
- ✓ Физкультминутки во время занятий;
- ✓ Подвижные игры

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

**Целевой раздел** включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы, которые представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

**Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей и охватывает образовательную область «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничного физического развития через решение следующих специфических задач:

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной и физическом совершенствовании

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребёнка является развитие конструктивного взаимодействия с семьёй.

**Ведущая цель** - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

**Основные задачи взаимодействия детского сада с семьёй:**

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условия организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- Знакомство педагогов и родителей с опытом воспитания в детском саду и семье, а так же с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

- Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в ДОО, поселении, районе.

- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка, создания необходимых условий для их удовлетворения в семье.

**Организационный раздел** содержит описание материально-технического обеспечения Программы, включает распорядок и режим дня, а также особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды, особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.