Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей Красносельского района Санкт- Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 9 Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
(протокол от 28.08.2024 № 1)

с учётом мнения Совета родителей
(протокол от 28.08.2024 № 5)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБДОУ детского сада № 9
Красносельского района
Санкт-Петербурга
от 28.08.2024 № 9-од

Подписано цифровой подписью:
ТОЛСТЫХ НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА
Дата: 2024.09.09 10:50:19 +03'00'

Рабочая программа
по реализации образовательной программы
дошкольного образования и программы воспитания
ГБДОУ детского сада № 9
Красносельского района Санкт-Петербурга
инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год

Разработала
инструктор по физической культуре:
Орлова Юлия Юрьевна

Санкт-Петербург 2024

Содержание рабочей программы

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
I.	**Целевой раздел**	3
1.	Пояснительная записка рабочей программы	3
1.1.	Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы	3
1.2.	Принципы и подходы к организации рабочей программы	3
1.3.	Контингент детей, воспитывающихся в образовательном учреждении, значимые характеристики детей дошкольного возраста	4
1.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы.	13
2.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	15
II.	**Содержательный раздел**	15
3.	Интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими образовательными областями	15
4.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	15
5.	Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	18
6.	Программное содержание работы	20
7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	37
III.	**Организационный раздел**	37
8.	Описание материально-технического обеспечения	37
9.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	38
10.	Перспективный план организационно–методической работы (взаимодействие педагогов)	39
11.	Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы	40
12.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	41
13.	Физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия	42
14.	Тематическое планирование образовательной деятельности в группах	44
	Приложение 1: Расписание физкультурной образовательной деятельности с воспитанниками	46
	Приложение 2: Вариативная часть. Физическое развитие детей методом Пилатес	47
	Приложение 3: Дни Здоровья	52
	Библиография	53

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка рабочей программы.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее рабочая программа) разработана в соответствии с ФОП ДО и рабочей программой воспитания ГБДОУ детского сада № 9 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации деятельности по физическому развитию в дошкольном учреждении, возрастных особенностей детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

1.1. Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы.

Цель программы: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Задачи:

1.Работа с детьми.

Оздоровительные задачи:

• охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

• повышение работоспособности организма;

• закаливание;

Образовательные задачи:

• накопление и обогащение двигательного опыта (овладевать основными движениями);

• развитие физических качеств (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координации движений);

• овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни;

• формирование основ здорового образа жизни, гигиенической культуры;

Воспитательные задачи:

• формирование у детей интереса и потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

• воспитание нравственных качеств.

2. Работа с педагогами: повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей.

3. Работа с родителями: осуществление преемственности ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка.

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

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;

1.2. Принципы и подходы к организации рабочей программы

• принцип развивающего обучения,

• принцип научной обоснованности и практической применяемости,

•принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями воспитанников.

• комплексно – тематический принцип.

1.3. Контингент детей, воспитывающихся в образовательном учреждении, значимые характеристики детей дошкольного возраста.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

От 3 до 4 лет.

3-4 года – это сенситивный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост 96±4,3 см, вес 12,5+1 кг, окружность грудной клетки 51,7+1,9 см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опушенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у детей преобладает брюшной тип дыхания.

Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания», а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Показателем уровня **развития моторной координации является** степень развития навыков самообслуживания.

Ребенок уже знаком с основными цветами (красный, желтый, зеленый, синий), что дает возможность применять игры с использованием цвета, тем самым закреплять знания.

В 3 года у детей складываются некоторые **пространственные представления (перед, на, за, под и т.д.).**

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10–15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него.

Память трехлеток непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Поэтому игры необходимо проигрывать несколько раз, возможно 2 недели, либо возвращаться несколько раз в год. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (легко заучивая понравившиеся стихи и песенки, ребенок из 5–7 специально предложенных ему отдельных слов, обычно запоминает не больше двух–трех). Продолжает формироваться интерес к литературным персонажам, значит в работе с детьми хорошо использовать стихи, отрывки из рассказов - это будет способствовать развитию памяти, речи.

Мышление 3-летнего ребенка является **наглядно-действенным**: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В наглядно-действенных задачах ребенок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности.

В три года **воображение** только начинает развиваться, и прежде всего, **в игре**. Малыш действует с одним предметом и воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камушек вместе мыла, стул – машина для путешествий и т. д.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка - носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию *игры.* Дети овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Ребенок 3-4 лет способен подражать и охотно подражает показываемым ему игровым действиям. Игра ребенка первой половины 4-го года жизни - скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместным со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие 1-2 роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно

разрешить. Постепенно (к 4 годам) ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использует речевые формы вежливого общения.

От 4 до 5 лет

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменения и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних —107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет– 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять—17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа.

Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900— 1000см), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие.

Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон.

Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Внимание ребенка приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

4–5-летними детьми **социальные нормы и правила поведения** все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести».

Дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок «хорошо себя ведет» только в отношении наиболее значимых для него людей. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только поведение другого, но и своего собственного и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение. Таким образом, поведение 4–5-летнего ребенка не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ребенку все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Для этого возраста характерно **появление групповых традиций**: кто где сидит, последовательность игр, элементы группового жаргона и т. п.).

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие их: мыло, полотенце, носовой платок, салфетка, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

4-5-летние дети имеют дифференцированное представление о собственной **гендерной принадлежности**, аргументируют ее по ряду признаков («Я – мальчик, я ношу брючки, у меня короткая прическа», «Я – девочка, у меня косички, я ношу платьице»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, видах отдыха, о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В этом возрасте умеют распознавать и оценивать адекватно гендерной принадлежности эмоциональные состояния и поступки взрослых людей разного пола.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный малыш активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям *в игре.*

В 4–5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый. В общую игру вовлекается от 2 до 5 детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15–20 минут, в отдельных случаях может достигать и 40–50 минут.

Развивается **моторика** дошкольников. Так, в 4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

В среднем дошкольном возрасте связь **мышления** и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Мышление детей 4–5 лет протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием.

К 5 годам **внимание** становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка **появляется действие по правилу** – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: лото, детское домино и подвижные (прятки, салочки).

В дошкольном возрасте интенсивно развивается **память** ребенка. В 5 лет ребенок может запомнить уже 5-6 предметов (из 10–15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

В этом возрасте происходит **развитие инициативности и самостоятельности** ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в совместных играх, поручениях, наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению. Это проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью.

Главным средством общения является речь, в развитии которой происходят значительные изменения. В речь детей входят приемы художественного языка: эпитеты, сравнения. Особый интерес вызывают рифмы, простейшие из которых дети легко запоминают и сочиняют подобные. Речь становится более связной и последовательной. Они стремятся перенести книжные ситуации в жизнь, подражают героям произведений, с удовольствием играют в ролевые игры, основанные на сюжетах сказок, рассказов. Цепкая память позволяет ребенку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на

публике. Поэтому в работе с детьми 4-5 лет также необходимо использовать стихи, рассказы, рифмы, считалки и т.д.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка, становится возможным решение более сложных задачи в области **безопасности.** Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении пятилетнего ребенка.

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты *детского труда* как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов. Это значительно повышает качество самообслуживания, позволяет детям осваивать хозяйственно-бытовой труд и труд в природе. В этом возрасте детей необходимо привлекать к уборке и распределении оборудования на физической культуре.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных. В работе на НОД по физической культуре можно добавлять музыкальное сопровождение в вводной и заключительной частях.

От 5 до 6 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5–6 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100– 1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость.

Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Существенные изменения происходят в этом возрасте **в детской игре**, а именно, в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга – указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнеру свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила.

Более совершенной становится **крупная моторика**. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются **выносливость** (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и **силовые качества** (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). **Ловкость** и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые дети могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Возрастает способность ребенка **ориентироваться в пространстве**.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым (отобрать несколько фигур определенной формы и цвета, отыскать на картинке изображение предметов и заштриховать их определенным образом).

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания детьми уже могут использоваться несложные приемы и средства (в качестве «подсказки» могут выступать карточки или рисунки).

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии **речи**. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими название профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т.д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности.

Повышаются возможности **безопасности** жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

От 6 до 7 лет

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21 —25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Костно-связочный аппарат ребенка, поступающего в школу, еще не сформирован. Скелет ребенка 6-7 лет содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы подвижны, легко растягиваются связки, слабее и короче, чем у взрослых, сухожилия. Вместе с тем к 7 годам начинается усиленное замещение хрящевой ткани костной. Намечается интенсивный рост трубчатых костей рук и ног, что связано с усилением функций некоторых эндокринных желез. От правильного и своевременного развития костного аппарата, связок, суставов во многом зависит форма тела. Скелет предохраняет от внешних повреждений головной и спинной мозг, внутренние органы, способствует их правильному развитию и функционированию. Развитие мышечной системы 6-7 летних детей имеет свои особенности. Мышцы ребенка увеличиваются в объеме, становятся более плотными, возрастает мышечная сила. Вместе с тем мышцы развиты еще сравнительно слабо, они богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами.

В организации деятельности ребенка нужно учитывать, что отдельные группы мышц развиты неравномерно. Мышцы груди, спины, таза, рук, плеча, предплечья, ног развиваются интенсивно. А вот мелкие мышцы стопы и кисти еще далеко не совершенны.

Дыхательная система ребенка 6-7 лет еще недостаточно развита. Верхние дыхательные пути (носовые ходы, гортань, трахея, бронхи) относительно узки. Легочная ткань очень нежна. Микробы, попадающие в легкие с воздухом из-за недостаточной легочной вентиляции, быстро размножаются и вызывают различные заболевания органов дыхания. Это обусловливает более частое и поверхностное дыхание, чем у взрослого. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Учащается ритм дыхания еще и потому, что у детей к 6—7 годам увеличивается потребность в кислороде, повышенном газообмене. Так, ребенок 4—7 лет делает 23—26 дыхательных движений в минуту, в то время как взрослый ограничивается 16—18. При физических нагрузках, волнении ритм дыхания может еще значительно увеличиваться. Если при этом ребенок не приучен дышать носом (при прохождении через который воздух согревается,

увлажняется и дезинфицируется), он может простудить миндалины, вдыхая холодный воздух через рот.

К 6-7 годам значительно совершенствуется сердечно-сосудистая система ребенка. Утолщается мышца сердца, развиваются нервы, регулирующие ритм сердечных сокращений. Учащенное сердцебиение (ритм сокращений сердца у ребенка 6-7 лет равен 92—95 ударам в минуту, у взрослого 60—70) способствует усиленному обмену веществ, необходимому детям этого возраста. Вместе с тем ритм сокращений сердца легко нарушается, пульс его неустойчив и не всегда ритмичен; при повышенной физической нагрузке, волнении сердце быстро утомляется.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех - пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Дети уже способны достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Продолжается дальнейшее развитие **моторики** ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированной работе рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В 6-7 лет продолжается **развитие наглядно-образного мышления**, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. В этом возрасте можно добавлять детям квест игру.

Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получения знаний о видах спорта, правил спортивных игр, соревнованиях.

1.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, рисовать, сочинять, петь, танцевать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

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

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

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

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

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

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

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

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

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

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

3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Важно уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.
4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.
5) Создание творческих ситуаций в игровой деятельности, театрализации способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.
6) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы дошкольного образования

Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам).

Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

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

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры детей 3-4 лет

- ребенок владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Целевые ориентиры детей 4-5 лет

- ребенок владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости – мыть руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле);
- соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется приборами, салфеткой);
- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

- может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;

Дети узнают:

- о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега;
- о том, что результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники;
- основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль.
- новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения;
- новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр;
- новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх
- новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами;
- специальные упражнения на развитие физических качеств
- знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Целевые ориентиры детей 5-6 лет

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу, имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом;
- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- ребенок владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Целевые ориентиры детей 6-7 лет

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах физкультурной деятельности, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- ребенок может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены, элементарные правила здорового образа жизни.
- усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви);
- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье);
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье): может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

II. Содержательный раздел

3. Интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на

ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Формы работы

Направления развития и образования детей (далее - образовательная область):	Формы работы	
	Дети 3-5 лет Вторая младшая и средняя группы	Дети 5-7 лет Старшая и подготовительные группы

Физическое развитие	• Игровая беседа с элементами движений • НОД • Игра • Утренняя гимнастика • Экспериментирование • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация • Физкультурный досуг • Дни здоровья • Каникулы • Физкультурные праздники • Рассматривание демонстрационного материала • НОД тематического характера • Бодрящая гимнастика	• НОД • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание демонстрационного материала • Контрольно-диагностическая деятельность • Физкультурный досуг • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослых и детей • НОД тематического характера • Проблемная ситуация • Дни здоровья • Каникулы • Физкультурные праздники • Бодрящая гимнастика

Методы и приемы физического развития.

Методы	Приёмы	Средства
Наглядные – создают зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.	Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фото и другое.), имитация (подражание), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля). Наглядно-слуховые приемы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога.	Наблюдаемые объекты, предметы, явления; наглядные пособия.
Метод иллюстрирования		Предполагает применение картинок, рисунков, изображений, символов, иллюстрированных пособий: плакатов, картин, карт, репродукций
Метод демонстрации		Связан с демонстрацией объектов, опытов, мультфильмов, кинофильмов, видеофильмов и др.
Метод показа		Различные действия и движения, манипуляции с предметами, имитирующие движения.

Словесные – помогают ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения, активизируют мышление детей, способствуют осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения).	Подача сигналов, команд, вопросы к детям. образный сюжетный рассказ беседа	Словесная инструкция пояснение, разъяснение беседа, чтение художественной литературы обсуждение рассматривание и обсуждение наблюдения
Практические - обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения:	Проведение упражнений в игровой форме (устные, графические, двигательные (для развития общей и мелкой моторики), повторение упражнений без изменений, и с изменениями -образовательная ситуация, самостоятельная двигательная деятельность, - проведение упражнений в соревновательной форме технические и творческие действия	Скороговорки, стихотворения, музыкально-ритмические движения, этюды, драматизации, дидактические, музыкально-дидактические игры, оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья,
Методы проблемного обучения	Проблемная ситуация, познавательное проблемное изложение, диалогическое проблемное изложение эвристический или поисковый метод	Рассказы, содержащие проблемный компонент; картотека логических задач и проблемных ситуаций; объекты и явления окружающего мира; различный дидактический материал; материал для экспериментирования и др.
Методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	Образовательные ситуации Игры соревнования состязания и др.	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом
Информационно-рецептивный метод	Рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций,	Картины диафильмы Презентации рассказы
Исследовательский метод	Творческие задания	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом

Система взаимодействия участников педагогического процесса и способы организации.

Режимные моменты	Совместная деятельность педагогов с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Утренняя гимнастика Физкультминутки; Гимнастика пробуждения; Закаливание	Организованные образовательные ситуации; НОД; Подвижные игры; Физкультурные досуги (праздники, развлечения); Дни здоровья (Приложение 3); Двигательные паузы между занятиями; Длительные прогулки-походы за территорию детского сада; Спортивные упражнения; Элементы спортивных игр	Физические упражнения на прогулке; Подвижные игры; Спортивные упражнения; Элементы спортивных игр; Подвижные игры	Создание соответствующей предметно-развивающей среды; Физкультурные праздники, развлечения
Способы организации			
Фронтальные Индивидуальные Подгрупповые	Фронтальные Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Фронтальные Подгрупповые Индивидуальные

5. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

Организация закаливания в режиме дня на холодный период

№ п/п	Содержание	Время	3-4 младшая	4-5 средняя	5-6 старшая	6-7 подгот.
1	Утренняя гимнастика	утро	х	х	х	х
2	Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	х	х	х	Х
3	Полоскание полости рта	После еды			х	Х
4	Ходьба в носочках по корригирующим дорожкам	После сна 3-5 мин по мере пробуждения	х	х	х	Х
5	Облеченная одежда детей	После сна	х	х	х	Х
6	Проветривание	По графику	х	х	х	Х

Организация закаливания в режиме дня на тёплый период

№ п/п	Содержание	Время	3-4 младшая	4-5 средняя	5-6 старшая	6-7 подгот.
1	Приём на воздухе	7.30-8.00	х	х	х	Х
2	Утренняя гимнастика на улице	8.00-8.10	х	х	х	Х
3	Оздоровительный бег				х	Х
4	Солнечные ванны	10.00-12.00 16.30-17.30	х	х	х	Х
5	Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	х	х	х	Х
6	Полоскание полости рта	После еды	-	-	х	Х
7	Сон с доступом свежего воздуха	13.00-15.00	х	х	х	Х
9	Ходьба в носочках по корригирующий дорожке	После сна 3-5 мин по мере пробуждения	х	х	х	Х
10	Проветривание	По графику	х	х	х	Х

Формы работы по физическому развитию дошкольников

Форма работы	Периодичность проведения	Возрастная группа/ Длительность (мин.)			
		3-4 младшая	4-5 средняя	5-6 старшая	6-7 подгот.
Утренняя гимнастика	Ежедневно	4-5	4-5	8-10	8-10
Занятия	3 раза в неделю	15	20	25	30
Физкультминутки	Ежедневно	1-2	1-2	1-3	1-3
Гимнастика пробуждения	Ежедневно	6-7	7-8	10-12	12-15
Спортивные досуги	1 раз в месяц	15-20	20-25	25-30	30
Праздники, соревнования	1-2 раза в год		до 45	до 60	до 60
Подвижные игры на воздухе	Ежедневно	6-8	8-10	10-12	15
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребности детей. Проводится под наблюдением воспитателя.				
Закаливание	Ежедневно				
Дни здоровья	Раз в квартал	-	20-25	25-30	30-35
Каникулы	Последняя неделя декабря и последняя неделя марта (поменять первая неделя марта)				
Летняя-оздоровительная работа	Июль-август				

6. Программное содержание работы.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области физическое развитие.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Цели и задачи Программы реализуются:

- в процессе организованной образовательной деятельности с детьми;
- в ходе режимных моментов
- в процессе самостоятельной деятельности детей в различных видах детской деятельности и во взаимодействии со взрослыми и сверстниками;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации Программы.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. 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;
2. Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
3. Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
4. Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
5. Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Задачи: • Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- осуществлять контроль за выработкой правильной осанки;
- осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода);
- обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание;
- приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде; Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

• Воспитание культурно гигиенических навыков:

- приучать детей следить за своим внешним видом.
- формировать элементарные навыки поведения за столом, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
- дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания;
- дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни;

- воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей;

- формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения;

- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):

- формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

- продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;

- вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

- воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

-формировать желание и умение кататься на санках, велосипеде, лыжах.

- развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Основные движения	
Задачи	Содержание
Строевые упражнения Задачи: Формировать умение выполнять простейшие построения, находить свое место при построениях.	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; по ориентирам, перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием
Ходьба Задачи: Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Формировать умение сохранять правильную осанку стоя и в движении, при выполнении упражнений на равновесие.	Ходьба обычная, с остановкой по сигналу, парами друг за другом на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина **15-20** см, длина **2-2,5** м) и извилистой, по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой по доске, гимнастической скамейке, 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 обе стороны. По наклонной доске; в чередовании с бегом

Бег Задачи: Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.	Бег обычный, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; на носках (подгруппами и всей группой), мелким шагом, на носках; с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина **25-50** см, длина **5-6** м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение **50-60** секунд, в быстром темпе на расстояние 10-15м), Медленный бег 120-150 м.
Катание, бросание, ловля, метание.Задачи: Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании.	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина **50-60** см), скатывание мяча по наклонной доске. Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние **2,5-5** м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние **1,5-2** м), в вертикальную цель (высота центра мишени **1,2** м) правой и левой рукой (расстояние **1-1,5** м). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние **70-100** см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его **(2-3** раза подряд). Прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание и ловля мяча в парах; перебрасывание мяча через сетку;
Ползание, лазанье. **Задачи:** Развивать навыки лазанья, ползания; Обучать хвату за перекладину во время лазанья.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота **50** см-1 м), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота **1,5** м) произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;
Прыжки. **Задачи:** Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;	Прыжки на одной ноге; на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние **2-3** м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты **15-20** см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через **4-6** линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 2- **5** см); в длину с места через две линии (расстояние между ними **25-30** см); в длину с места на расстояние не менее **40** см.
Общеразвивающие упражнения	
Развитие и укрепления мышц плечевого пояса, кистей рук	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно), руки на пояс. Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Махи руками, упражнения для кистей рук.

Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения «сидя»: поворачиваться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения «лежа на спине»: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения «лежа на животе»: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) НУГЛ приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
Музыкально-ритмические упражнения	разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее). Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое)
Подвижные игры	
С бегом.	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай» (Троллейбус, Автобус), «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Погладь Мишку», «Маленькие ножки бежали по дорожке» и другие.
С прыжками.	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
С подлезанием и лазаньем.	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей.	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве.	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано» (игрушка или любой предмет)
Малоподвижные игры	«Хочешь с нами поиграть», «Сегодня маме помогаем». «Петрушка», «Найдем синичку», «Солнце, дождик, ветер». «Веселые снежинки», «Летает – не летает», «Найди цыпленка» «Ровным кругом», «Займи место в автобусе»,«Весна на пороге» «Чтобы сильным, ловким быть», «Каравай», «Елка, береза, дуб» «Кому дать?», «Замри», «Зоопарк», «Назови насекомое» «Жмурки с колокольчиком», «Самый внимательный» «Светофор», «Море волнуется», «Узнай, кто позвал?»

	«Найди игрушку», «Круг – кружочек», «Поиграем» «По ровненькой дорожке», «Холодно – жарко», «Тишина у пруда», «Великаны и гномы», «Зимние забавы», «Что в пакете» «Воздушный шар», «Гимнастика», «Пингвины на льдинах» «Деревья и птицы», «Все спортом занимаются», «Скажи и покажи», «Едет – едет паровоз», «Парк аттракционов» «Бабушка Маланья»
Спортивные упражнения	Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. 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;
2. Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
3. Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
4. Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
5. Укреплять здоровье ребѐнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
6. Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Задачи:

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций;

-осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня;

-организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде);

- ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут;

• воспитание культурно гигиенических навыков:

- продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом;

- воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

- закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком;

- совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);

- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;

-дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;

- познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь»;

- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»);

- развивать умение заботиться о своем здоровье;

- дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

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

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании»:

-формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;

- продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;

- развивать пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;

- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные движения	
Задачи	Содержание
Строевые упражнения Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по одному, по два в движении, со сменой ведущего; по росту, в рассыпную,по три; равнение по ориентирам и без.; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении; размыкание и смыкание на вытянутые руки. Перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;
Ходьба. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Упражнять в соблюдении дистанции во время передвижения.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом вперед, сторону (направо и налево), по шнуру . Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние **10-15** см), по линии, по веревке (диаметр **1,5-3** см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина **15-20** см, высота **30-35** см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на **20-25** см от пола, через набивной мяч (поочередно через **5-6** мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); Кружение в одну, затем в другую сторону с платочком (руки на поясе, руки в стороны). Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;
Бег. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 2 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года). Медленный бег 150-200 м. перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;
Прыжки. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на	Прыжки на месте на двух ногах **(20** прыжков **2-3** раза в чередовании с ходьбой), вокруг себя, продвигаясь вперед (расстояние **2-3** м), с поворотом кругом, стараясь достать предмет, подвешенный над головой. Прыжки: ноги вместе,

двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.	ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через **4-6** линий, расстояние между которыми **40-50** см. Прыжки через **2-3** предмета (поочередно через каждый) высотой **5-10** см. Прыжки с высоты **20-25** см, в длину с места (не менее **70** см). Попытки выполнения прыжки с короткой скакалкой. Прямой галоп.
Катание, бросание, ловля, метание. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).	Прокатывание мячей между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; прокатывание обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2,5 м. Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя.
Ползание, лазанье. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние **10** м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота **50** см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево) и спуск с нее, не пропуская реек. Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком. Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.	Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и

	вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками
Общеразвивающие упражнения	
Развитие и укрепления мышц плечевого пояса, кистей рук	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; перекладывание предмета из одной руки в другую; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы
Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя. Исх.пол. на животе, стоя на четвереньках;
Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;
Развитие статического равновесия	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
Спортивные упражнения	
Катание на санках. Формировать умение скатываться с горки на санках, тормозить при спуске с нее.	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору, катание друг друга.
Катание на самокате, велосипеде	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной

	скоростью.
Скольжение. Формировать умение скользить по льду.	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.	Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».
Подвижные игры	
С бегом.	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки»,«Позвони в погремушку»,«Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками.	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
С ползанием и лазаньем.	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей.	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
На ориентировку в пространстве, на внимание.	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Тишина», «Раки» «Медведь», "Зайка серый умывается", "Узнай по голосу", "У ребят порядок строгий", "Воздушный шар", "Солнышко и дождик" «Тепики», "Волк волчок" , «Лето», "Флажок", «Составь загадку», «Докажи», «Большой круг» « Зеркало» «По дорожке», «Тихо-громко », «Великаны и гномы», «Пробеги тихо», «Зеваки», «Круг-кружочек», «Снежинки»

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи:

1. 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;
2. 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;
3. Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
4. Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
5. Укреплять здоровье ребѐнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
6. Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

7. 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.

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями;

- ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут;

- во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты;

- приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках;

• воспитание культурно гигиенических навыков:

- формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;

- закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

- расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься;

- познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;

- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;

- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):

- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании»:

- развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений;

- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах;

- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;

- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;

- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны;

- во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Основные движения	
Задачи	Содержание
Строевые упражнения Формировать умение выполнять различные перестроения по команде.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Построение по росту.
Ходьба Закреплять умение легко ходить, соблюдая правильную осанку.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, в полуприседе, мелким и широким шагом,с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки; по веревке (диаметр **1,5-3** см), прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;по наклонной доске прямо и боком, на носках. Пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске. Ходьба по гимнастической скамейке (с поддержкой), с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки, ласточка.
Бег Закреплять умение бегать легко, энергично оттал-киваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием, группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих. Бег медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза, бег под вращающейся скакалкой. Непрерывный бег в течение **1,5-2** минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на **80-120** м **(2- 3** раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег **2-3** раза по **10** м. Бег на скорость: **20** м примерно за **5-5,5** секунды (к концу года — **30** м за **7,5-8,5** секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание и лазанье. Обогащать двигательный навык ползания. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	Ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние **3-4** м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по

	гимнастической стенке (высота **2,5** м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.
Прыжки. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.	Прыжки на двух ногах на месте (по **30-40** прыжков **2-3** раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние **4** м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь -еред, в высоту с места прямо и боком через **5-6** предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок. Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3- 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом.
Бросание, ловля, метание. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Ведение мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. Метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие). Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля. Перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.
Общеразвивающие упражнения	
Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, развитие кистей рук.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя.
Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед,

	стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево.
Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Приседание, обхватывая колени руками; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре.
Развитие статического равновесия.	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Ритмическая гимнастика	
Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.
Спортивные упражнения	
Катание на санках. Расширять двигательный опыт детей.	друг друга на санках, по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
Скольжение. Расширять двигательный опыт детей, развивать умение сохранять равновесие при скольжении.	Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседание и подъем во время скольжения.
Ходьба на лыжах. Закреплять умение ходить	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Ходьба на лыжах в медленном темпе (дистанция 1-2

на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы;	км). «Ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате. Закреплять умение кататься на двухколесном велосипеде. Упражнять в езде на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. По кругу, с разворотом, с разной скоростью;
Знакомить со спортивными играми	**Спортивные игры**
Элементы баскетбола.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с педагогом.
Элементы футбола.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея.	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Продолжать знакомить с подвижными играми, играми-эстафетами и с элементами соревнований	**Подвижные игры**: Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.
С бегом.	«Ловишки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками.	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием.	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием.	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты.	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий» и другие.
С элементами соревнований.	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры.	«Гори, гори ясно!» и др.
Малоподвижные игры	У кого мяч, Найди и промолчи, летает – не летает, Затейники Угадай по голосу, Найди предмет, Сделай фигуру, Тихо-громко Здравствуй, друг, найдем следы зайца, Кто ушел, это я, Что изменилось, Вершки-корешки, Эхо, Карусель, Белые медведи Великаны и гномы, найдем воробышка, Повстречались Пробеги тихо, Каравай, Пропавшие ручки, Зеваки, Будь аккуратным, тишина, вкусно и полезно, у меня, у тебя Угадай, где постучали, Круг-кружочек

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи:

1. Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
2. Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
3. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при се организации, партнерское взаимодействие в команде;
4. Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
5. Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
6. 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;

7. 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.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту;

- систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей;

- ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут;

- во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты;

- обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

• Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- воспитывать привычку чистить зубы, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, следить за чистотой одежды и обуви;

• Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека;

- расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);

- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;

- формировать навыки активного отдыха;

- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;

- расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

• Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

• Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;

- развивать умение ориентироваться в пространстве;

- закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;

- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;

- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Основные движения	
Задачи	Содержание
Строевые упражнения Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге;	Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Повороты во время ходьбы на углах площадки
Ходьба Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе.	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами. 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 гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч. Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком. После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».
Бег. Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге.	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. В колонне по одному, двойками, тройками, четверками, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный медленный бег в течение 2-3 минут. Со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) **в** чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 **м.** На скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года. С остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук. Бег 10 м с наименьшим числом шагов;

	быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами. Наперегонки. Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега).
Ползание, лазанье. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по веревочной лестнице. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту.
Прыжки. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Пробегание под вращающейся скакалкой, вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Бег со скакалкой.
Бросание, ловля, метание. Добиваться активного движения кисти руки при броске.	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не **менее** 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Прокатывание и перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;
Выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.	**Общеразвивающие упражнения.**
Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, развитие мелкой моторики.	Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Сжимание пальцев в кулак и разжимание.
Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.
Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног.	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Сохранение статического равновесия	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.
Ритмическая гимнастика	Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
Развивать интерес к спортивным упражнениям	**Спортивные упражнения**
Катание на санках. Расширять двигательный опыт детей.	Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.
Скольжение. Расширять двигательный опыт детей, развивать умение выполнять задания при скольжении, сохранять равновесие при скольжении.	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом.
Ходьба на лыжах. Расширять навыки ходьбы на лыжах.	Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2- 3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. **Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на велосипеде и самокате. Закреплять умение кататься на двухколесном велосипеде, расширять двигательный опыт. Упражнять в езде на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);	Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. На скорость. **Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх способствующих развитию физических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.	**Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.
С бегом.	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Бездомный заяц», «Успей занять», «Салки-выручалки», «Перелет птиц», «Ураган»,
С прыжками.	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», “Удочка», «Классы»,
С метанием и ловлей.	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», “Игра в номера», «Штандер», «Картошка»,
С ползанием и **лазаньем.**	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
С обручем, с предметами	«Каракатица», «Цветок», «Тоннель», «На одной ножке по дорожке», «Меткий стрелок», «В воротца», «Быстрее на льдине» и другие.
Эстафеты.	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования.	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .
На развитие ориентировки в пространстве, внимания, быстроты реакции	«Ручеек», «Колечко», «Третий лишний», «Квинта», «Мышеловка», «Серсо», «Парашют», «Угадай, что делали», «Запрещенное движение», «Передай мяч»,
Народные игры	«Гори, гори ясно» (+с платочком), «Камешки»,
Продолжать знакомить со спортивными играми, обогащать двигательный опыт. Развивать интерес к спортивным играм	**Спортивные игры**
Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на

	разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. (без коньков — на снегу, на траве).
Бадминтон	Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Настольный теннис	Учить держать ракетку, отбивать мяч.
Элементы гимнастики	Учить работать с предметами: лента, булавы, мяч, обруч, скакалка
Малоподвижные игры	«Найди пару», «Как живешь?», «Скажи наоборот» «Челночок», «Колобок», «ЩУКА», «Кто ушел?» «Летает -не летает», «Хоровод», "Холодно горячо" "Водяной", «Шмель», «Узнай по голосу» «Топор» «Найдите различия» «Угадай, чей голос» ,«Статуи»

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

7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников. анкетирование родителей, в ходе которого выяснить отношение родителей к различным формам оздоровления.

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

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

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка.

Информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Месяц	Цель	Формы работы	Тема	Ответственный
Сентябрь	Ознакомить родителей с работой дошкольного учреждения и занятием по физической культуре	-Информация для родителей	- расписание занятий; -одежда детей на занятиях в зале	Инструктор по ф/к Воспитатели

Октябрь	Привлечь родителей к совместным мероприятиям.	Районные спортивные соревнования	Фитнес для дошкольников	Инструктор по ф/к Воспитатели Родители ЦФКиС
Ноябрь Декабрь	Формировать у родителей знания о воспитании и развитии детей	Рекомендации для родителей на сайте детского сада	Фитнес для дошкольников	Инструктор по ф/к
Январь		Совместное мероприятие детей и родителей	«Папа-гордость моя»	Воспитатели Инструктор по ф/к Музыкальный руководитель
Февраль				
Апрель			«Большое космическое путешествие»	
			Сетевой проект «С чего начинается Родина»	
Май		Отчет о проделанной работе за год	Результаты за год	Инструктор по ф/к
Июль-август		Совместное мероприятие детей и родителей	«Активное утро» «Солнечное утро»	Инструктор фк Муз.рук. Воспитатели

III. Организационный раздел

8. Описание материально-технического обеспечения Программы:

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение

Вся деятельность дошкольного образовательного учреждения определена в соответствии санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами, с правилами пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям развития детей. Каждый специалист детского сада и воспитатели разных возрастных групп имеют учебно-методический комплект, необходимое для реализации программы оборудование, оснащение.

9. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Психолого-педагогическую работу обеспечивает использование комплексных, дополнительных программ и технологий.

1.Методическое обеспечение	1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий» – М.: Мозаика-Синтез, 2009. 2.Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий» – М.: Мозаика-Синтез, 2009. 3.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2009. 4.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003. 5.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 6.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2001 7.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2001.
2. Технологии и методические пособия	1.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет»- М.: 2.Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004. 3.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999. 4.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,. 5.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,. 6.Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб.: Детство - Пресс,2008. 7.Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие.– М.: АРКТИ, 2009. 8.Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999. 9. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003. 10.Силюк Н.А. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н.А.Силюк, Т.Л.Дадонова. – М.: Айрис-пресс, 2006. 11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005. 12. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.:

10. Перспективный план организационно – методической работы (взаимодействие педагогов).

Месяц	**Методическая работа и взаимодействие с педагогами**
Сентябрь	Подготовка спортивного оборудования. Проведение проверки физической подготовленности детей. Анализ результатов, оформление документации. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей.
Октябрь Ноябрь	Дать рекомендации воспитателям о физкультурной предметно-развивающей среде ДОУ («Спортивный уголок в группе, спортивное оборудование для прогулок»)
Декабрь Январь	Изготовление атрибутов к праздникам, совместным мероприятиям с родителями Написание сценариев зимних развлечений
Февраль	Проведение мероприятия.
Апрель	Проведение мероприятия «Туристические тропинки» и «Большое космическое путешествие») Сетевой проект «С чего начинается Родина…»
Май	Проверка физической подготовки детей. Оформление документации. Подготовка мероприятия «В поход пойдем»
Июнь	Подготовка выносного оборудования к летнему сезону. Написание сценариев, планов на летний-оздоровительный период Обсуждение сценария праздника
Июль-август	Подготовка к началу учебного года Обсуждение тематики совместных праздников и мероприятий

Участие инструктора в районных семинарах для инструкторов по физической культуре (по графику ИМЦ Красносельского района).

Консультации для педагогов в течении года: по запросу педагогов.

Тема самообразования: Туризм в детском саду.

11. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы.

Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (упражнения на равновесие, лазанье по гимнастической стенке, ползание);
3. Спортивные игры (элементы: футбол, баскетбол, хоккей, бадминтон), художественная гимнастика – работа с предметами (лента, мяч, обруч, скакалка)
4. Гимнастика для стопы

Структура занятий:

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Программный материал предусматривает 3 занятия в неделю в спортивно- музыкальном зале.

Формы организации занятий.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.

Сюжетное занятие строится на одном сюжете. Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям.

Игровое занятие строится на основе подвижных игр, игр-эстафет. Развиваются физические качества, формируется интерес к физическим упражнениям, воспитывается двигательная самостоятельность.

Тематическое физкультурное занятие посвящается какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Способы организации детей

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

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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

В приложении к программе представлено расписание физкультурной образовательной деятельности с воспитанниками инструктора по физической культуре. (*приложение № 1).*

12. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

1.**Наличие спортивно - музыкального зала и спортивного оборудования.**

Спортивное оборудование выкладывается в зале согласно перспективному планированию, календарному планированию и сезону, в который используется данное оборудование.

Примерный набор физкультурного оборудования для разных возрастных групп:

● Для ходьбы, бега, равновесия

1.Коврики массажные со следочками

2.Шнур кроткий (плетенный)

3. Шнур длинный

● Для прыжков

1.Обруч малый

2. Обруч большой

3.Скакалка короткая

4. Мягкие брусочки

● Для катания, бросания, ловли

1.Кегли

2.Малое баскетбольное кольцо

3. Мяч мини - баскетбольный

4.Мешочек малый с грузом

5.Мешочек с грузом большой

6.Мяч резиновый

7.Мяч - массажер

8.Обруч большой

9. Бадминтон

10. мяч мягко набивной с колокольчиком

11. лента гимнастическая

● Для ползания и лазанья

1.Комплект мягких модулей (пеньки)

● Для ОРУ

1.Гантели пластмассовые

2.Кольцо малое

3.Лента короткая

4.Мяч средний

5.Палка гимнастическая, короткая

6. Султанчики

7. Флажки

8. Кубики

9. Мягкие брусочки

● Для интеллектуального развития

- карточки с изображением зимних и летних видов спорта;
- картотеки подвижных и спортивных игр, упражнений; считалок;
-картотеки зимних и летних видов спорта;
-книги, альбомы (о здоровом питании, о личной гигиене, о спортсменах России; вырезки из газет; значки; талисманы, марки, фотографии, открытки)
-музыка для физкультминуток, спортивных игр, спортивные песни.

2.**Наличие спортивной площадки на улице со спортивным оборудованием:**

- скамейки - 3 шт.,
- баскетбольное кольцо – 2 шт.,
- стенка для лазания – 2 шт.,
- дорожка «Змейка»,
- стенки для метания – 2 шт.,
- спортивный комплекс для лазания.

3.**Наличие спортивной предметно-развивающей среды в группах.**

В каждой возрастной группе есть физкультурный уголок с примерным набором оборудования для данной возрастной группы. Воспитателям выдан примерный перечень, а дополнительное оборудование можно взять в спортивно - музыкальном зале.

4.**Наличие аудио, видео техники** (муз.колонка, презентации)

13. Физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия.

№	Месяц	Форма	Мероприятие	Категория участников
1.	Сентябрь	Спортивный досуг	«Теремок»	Вторая младшая группа
			«Веселые ребята»	Средняя группа
			«Веселые старты»	Старшая, подготовительная группы
		Тематическое занятие 29.09	«Всемирный день моря»	Средняя, старшая, подготовительная группы
2.	Октябрь	Спортивный досуг	«Разноцветная осень»	Все группы
3.	Ноябрь	Спортивный досуг	«Осенние прогулки»	Вторая младшая группа
			«Прогулки по городу»	Средняя группа
			«В мире животных»	Старшая, подготовительная группы
		Тематическое занятие 03.11	«День народного единства»	Старшая, подготовительная группы
4.	Декабрь	Спортивный досуг	«Зимняя сказка»	Все группы
		Тематический занятие 09.12	«Имена героев»	Старшая и подготовительные группы
5.	Январь	Спортивный досуг	«Зимние забавы»	Вторая младшая, средняя, подготовительная
		Спортивный досуг	«День рождение снеговика»	Старшая группа
6.	Февраль	Спортивный досуг	«Зима - весёлая пора»	Вторая младшая группа
			«Мы – будущие защитники»	Средняя группа
		Развлечение	«Папа – гордость моя!»	Старшая и Подготовительная группы
7.	Март	Спортивный досуг	«Веселые воробышки»	Вторая младшая группа
			«В гости в весенний лес»	Средняя группа
			«Веселые игры»	Старшая и Подготовительная группы
8.	Апрель	Спортивный досуг	«Цирк»	Вторая младшая, средняя группы
		Развлечение	«Большое космическое путешествие»	Старшая, подготовительная группы

		Развлечение	«Туристические тропинки»	Все группы
9.	Май	Спортивный досуг	«Здравствуй, лето!»	Вторая младшая группа
			«На лесной полянке»	Средняя группа
		Развлечение	«В поход пойдем»	Старшая, Подготовительная группы
9.	Май	Тематическое занятие	«День Победы»	Старшая, подготовительная группы
10.	Июль-август	Спортивный досуг	«Летние забавы»	Все группы
		Развлечение с родителями на открытом воздухе	«Активное утро» «Солнечное утро»	Все группы
		Праздник для детей на открытом воздухе	«Мы дети твои Россия!»	Все группы

14 Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

Период	Группа раннего возраста (2-3)	Группа младшего возраста (3-4)	Группа среднего возраста (4-5)	Группа старшего возраста (5-6)	Группа подготовительного к школе возраста (6-7)
2-6 сентября	*«Давайте познакомимся»*	*День знаний!*	*День знаний!*	*День знаний!*	*День знаний!*
9-13 сентября	*«Наша группа»*	*Осень дарит нам подарки*	*Осень дарит нам подарки*	*Осень дарит нам подарки*	*Осень дарит нам подарки*
16-20 сентября	*«Наши игрушки»*	*«Правила дорожной безопасности»*	*«Правила дорожной безопасности»*	*«Правила дорожной безопасности»*	*«Правила дорожной безопасности»*
23- 27 сентября	*«Что нам осень принесет. Фрукты»*	*Детский сад*	*Детский сад*	*Детский сад*	*Детский сад*
30-4 октября	*«Что нам осень принесет. Фрукты»*	*Наша дружная семья*	*Наша дружная семья*	*Наша дружная семья*	*Наша дружная семья*
7-11 октября	*«Что нам осень принесет. Овощи»*	*Пернатые друзья*	*Пернатые друзья*	*Пернатые друзья*	*Пернатые друзья*
14-18 октября	*«Что нам осень принесет. Овощи»*	*Хлеб – всему голова*	*Хлеб – всему голова*	*Хлеб – всему голова*	*Хлеб – всему голова*
21 -25 октября	*«Осень золотая в гости к нам пришла»*	*Золотой наряд осени*	*Золотой наряд осени*	*Золотой наряд осени*	*Золотой наряд осени*
28 октября- 2 ноября	*«Осень золотая в гости к нам пришла»*	*Я, ты, он, она – вместе целая страна.*	*Я, ты, он, она – вместе целая страна.*	*Я, ты, он, она – вместе целая страна.*	*Я, ты, он, она – вместе целая страна.*
5-8 ноября	*«По дороге с облаками»*	*Настольные игры*	*Настольные игры*	*Настольные игры*	*Настольные игры*
11-15 ноября	*«Безопасность. ПДД»*	*Посуда*	*Посуда*	*Посуда*	*Посуда*
18-22 ноября	*«Моя семья»*	*Мебель*	*Мебель*	*Мебель*	*Мебель*
25-29 ноября	*«Я –человек»*	*Россия-Родина, не просто слово.*	*Россия-Родина, не просто слово.*	*Россия-Родина, не просто слово.*	*Россия-Родина, не просто слово.*
2-6 декабря	*«Здравствуй, гостья Зима»*	*«Здравствуй, гостья Зима»*	*«Здравствуй, гостья Зима»*	*«Здравствуй, гостья Зима»*	*«Здравствуй, гостья Зима»*
9-13 декабря	*«Зимняя одежда и обувь»*	*Удивительный мир животных*	*Удивительный мир животных*	*Удивительный мир животных*	*Удивительный мир животных*
16-20 декабря	*«Зимние игры»*	*Умный дом*	*Умный дом*	*Умный дом*	*Умный дом*
23-28 декабря	*«Новогодний праздник»*	*Новый год у ворот*	*Новый год у ворот*	*Новый год у ворот*	*Новый год у ворот*

9-10 января	*«Зимние забавы»*	*Зимние забавы*	*Зимние забавы*	*Зимние забавы*	*Зимние забавы*
13-17 января	*«Домашние птицы»*	*Зимние виды спорта*	*Зимние виды спорта*	*Зимние виды спорта*	*Зимние виды спорта*
20 -24 января	*«Домашние животные»*	*Народная игрушка*	*Город – герой!*	*Город – герой!*	*Город – герой!*
27-31 января	*«Дикие животные»*	*Профессии*	*Профессии*	*Профессии*	*Профессии*
3-7 февраля	*«Растем здоровыми. Неделя здоровья»*	*Неделя здоровья*	*Неделя здоровья*	*Неделя здоровья*	*Неделя здоровья*
10-14 февраля	*«Музыкальные инструменты»*	*«Музыкальные инструменты»*	*Животные холодных и жарких стран*	*Животные холодных и жарких стран*	*Животные холодных и жарких стран*
17 – 21 февраля	*«Я и папа»*	*Я и папа*	*Армия России*	*Армия России*	*Армия России*
24 - 28 февраля	*«Народная игрушка»*	*Масленица*	*Народная культура и традиции. Масленица*	*Народная культура и традиции. Масленица*	*Народная культура и традиции. Масленица*
3-7 марта	*«Весна. Мамин день»*	*При солнышке – тепло, при мамочке – добро.*	*При солнышке – тепло, при мамочке – добро.*	*8 марта. Первоцветы*	*8 марта. Первоцветы*
10-14 марта	*«Весна»*	*Моя безопасность*	*Моя безопасность*	*Моя безопасность*	*Моя безопасность*
17-21 марта	*«Птицы весной»*	*«Птицы весной»*	*Перелетные птицы*	*Перелетные птицы*	*Перелетные птицы*
24- 28 марта	*«Театр»*	*Мир театра и русской сказки*	*Мир театра и русской сказки*	*Мир театра и русской сказки*	*Мир театра и русской сказки*
31-4 апреля	*«В гостях у сказки»*	*Книжная неделя*	*Книжная неделя*	*Книжная неделя*	*Книжная неделя*
7-11 апреля	*Подводное царство*	*Космическое путешествие*	*Космическое путешествие*	*Космическое путешествие*	*Космическое путешествие*
14-18 апреля	*«Мой дом, мебель»*	*От кареты до ракеты*	*От кареты до ракеты*	*От кареты до ракеты*	*От кареты до ракеты*
21 -25 апреля	*«Посуда»*	*Одежда. Обувь. Головные уборы*	*Одежда. Обувь. Головные уборы*	*Одежда. Обувь. Головные уборы*	*Одежда. Обувь. Головные уборы*
28 - 30 апреля	*«Цветы»*	*Подводное царство*	*Подводное царство*	*Подводное царство*	*Подводное царство*
5 - 7 мая	*«Цветы»*	*Цветы*	*День Победы*	*День Победы*	*День Победы*
12-16 мая	*«Насекомые»*	*Деревья весной*	*Цветущая весна*	*Цветущая весна*	*Цветущая весна*
19-23 мая	*«Волшебница вода»*	*Мир насекомых*	*Мир насекомых*	*Мир насекомых*	*Мир насекомых*
26-30 мая	*Скоро лето!*	*Скоро лето!*	*Я живу в Санкт-Петербурге!*	*Я живу в Санкт-Петербурге!*	*Я живу в Санкт-Петербурге!*

Приложение №1

Расписание физкультурной образовательной деятельности с воспитанниками

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Вторая младшая группа	**09.00-09.15**		**09.00-09.15**	**15.25-15.40 досуг 1 неделя**	**09.00-09.15**
Средняя группа	**09.35-09.55**		**09.35-09.55**	**15.20-15.40 досуг 2 неделя**	**09.35-09.55**
Старшая группа	**11.35-12.00 Улица**		**10.05-10.30**	**15.20-15.45 досуг 3 неделя**	**10.05-10.30**
Подготовительная группа	**12.00-12.30 Улица**		**10.40 -12.10**	**15.30-15.55 досуг 4 неделя**	**10.40-11.10**

Досуг 1 раз в месяц в каждой группе, в четверг.

Приложение №3

Дни здоровья (1 раз в квартал)

Месяц	**Тема**
Ноябрь	«Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»
Февраль	«Зимние забавы»
Апрель	Всемирный день здоровья «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
Июль	«Олимпийские игры»

Библиография

1.Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий» – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
2.Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий» – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
3.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
4.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.
5.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
6.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2001
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» - М.:
8.Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М:АРКТИ, 2004
9.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2001.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.
11.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС.
12.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС.
13.Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб.:Детство - Пресс,2008.
14.Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие– М.: АРКТИ, 209
15. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.
16.Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду-Ярославль, Академия развития,2009. (Программа предшкольного образования)
17. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
18. Силюк Н.А. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н.А.Силюк, Т.Л.Дадонова. – М.: Айрис-пресс, 2006.
19. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005.
20. Харченко Т.Е. Бодр.гимн. для дошкольников. – СПб: ОООДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.
21. В.Л. Страковская «Подвижные игры» в терапии больных и ослабленных детей.