

Принято Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 20
«Незабудка» г. Ставрополя
М.М. Бычихина
Приказ № 51-ОД от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
воспитателя по физической культуре
на 2024-2025 учебный год
(составлена в соответствии ФОП ДО и ФГОС ДО)

Составитель:
воспитатель в.к.к.
Гракова Жанна Алексеевна

Ставрополь - 2024

| №п/п | Содержание | Стр. |
|----------|---|------|
| 1 | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.3 | Принципы и подходы к формированию программы | 4 |
| 1.4 | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики | 4 |
| 1.5. | Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность | 5 |
| 1.6. | Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста. | 6 |
| 1.7 | Планируемые результаты реализации программы | 8 |
| 1.7.1 | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы к пяти годам | 8 |
| 1.7.2. | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы к шести годам | 8 |
| 1.7.3. | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы к семи годам | 8 |
| 1.7.4. | Планируемые результаты освоения программы по части формируемой участниками образовательных отношений | 9 |
| 1.8 | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы. | 9 |
| 1.8.1. | Педагогическая диагностика в части программы, формируемой участниками образовательных отношений | 10 |
| 2 | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 2.1. | Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие» | 14 |
| 2.1.1. | От 4 лет до 5 лет | 14 |
| 2.1.2. | От 5 лет до 6 лет | 14 |
| 2.1.3. | От 6 лет до 7 лет | 14 |
| 2.1.4. | Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» | 15 |
| 2.2 | Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений | 16 |
| 2.2.1. | От 4 лет до 5 лет | 16 |
| 2.2.2. | От 5 лет до 6 лет | 18 |
| 2.2.3. | От 6 лет до 7 лет | 20 |
| 2.3. | Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы) | 21 |
| 2.4. | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 23 |
| 2.5. | Способы поддержки детской инициативы | 26 |
| 2.6. | Взаимодействие с семьями воспитанников | 28 |
| 2.7. | Программа воспитания (ссылка) | 29 |
| 3 | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1 | Психолого-педагогические условия реализации программы | 30 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3.2. | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | 31 |
| 3.3. | Программно-методическое сопровождение | 34 |
| 3.4. | Система физкультурно-оздоровительной работы | 38 |
| 3.5. | Организация двигательного режима | 41 |
| 3.6. | Система закаливания в ДОУ | 42 |
| 3.7. | Расписание занятий | 43 |
| 3.8. | Особенности организации традиционных праздников и событий | 43 |
| 3.9. | Коррекционно-развивающая работа | 45 |
| 3.10. | Содержание психолого-педагогической работы по освоению содержанию регионального компонента | 46 |
| 3.11. | Взаимодействие воспитателя по физической культуре со специалистами | 47 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе на 2024 – 2025 учебный год.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе на 2024 – 2025 учебный год.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Перспективный план мероприятий по работе с родителями по физическому развитию на 2024-2025 учебный год.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа воспитателя по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО) и на основе образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка - детского сада № 20 «Незабудка» города Ставрополя. Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

– Устав МБДОУ ЦРР д/с №20 «Незабудка» г. Ставрополя;

– образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ЦРР д/с №20 «Незабудка» г. Ставрополя

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

1.2. Цели и задачи Программы

соответствуют п.1.5., п.1.6. ФГОС ДО и п.14.1.,14.2. ФОП ДО.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

сформулированы с опорой на п.1.4. ФГОС ДО и соответствуют п.14. ФГОС ДО и соответствуют п.14.3. ФОП ДО.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Основные участники реализации Программы: педагоги, обучающиеся, родители (законные представители).

Социальными заказчиками реализации Программы как комплекса образовательных услуг выступают, в первую очередь, родители (законные представители) обучающихся, как гаранты реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

Особенности разработки Программы:

- условия, созданные в ДОО для реализации целей и задач Программы;
- социальный заказ родителей (законных представителей);
- детский контингент;
- кадровый состав педагогических работников;
- культурно-образовательные особенности МБДОУ ЦРР д/с №20 «Незабудка» г. Ставрополя;
- климатические особенности;
- взаимодействие с социумом.

1.5. Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность:

Реализация образовательной программы осуществляется с учетом национально-регионального компонента, обеспечивающего становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности региона, с учетом национальных ценностей и традиций. В связи с чем, программа предусматривает ознакомление детей 4-7 лет с особенностями региональной культуры Ставропольского края, его историческим наследием.

Национально-культурные особенности:

Ставрополь – один из крупных городов на юге европейской территории России. Является центром Ставропольского края РФ. Город значится культурным, деловым и промышленным центром. Входит в число крупнейших городов Северокавказского федерального округа. Ставрополь – город исторический.

Ставрополь основали казаки. Большая часть русского населения принадлежит к этому сословию, формировавшемуся в трудных условиях. Казаки создали в краевом центре Ставропольское городское казачье общество, которое занимается возрождением обычаев, традиций, культуры, воспитанием патриотизма среди ставропольцев.

Если давать общую характеристику ставропольцам, то в целом это народ терпеливый, щедрый, образованный, творческий. Приобщение к региональной культуре, истории родного края - условие формирования патриотических чувств детей дошкольного возраста.

Социально-демографические особенности:

Ставрополь находится на Северном Кавказе. Поэтому в город увеличился приток карачаевцев, дагестанцев, чеченцев. По национальному составу в городе проживает более 86% русских, за ними следуют армяне – 4,5 %, по одному проценту – украинцев, карачаевцев, греков и других.

Каждый народ, проживающий на территории нашего города, привносит яркие краски своей культуры, интересные особенности быта, веками накопленный опыт и многое другое, что является ценным и для людей других национальностей, проживающих в Ставрополе.

Многие из народных традиций Ставрополя являются общими для всех национальностей. Одна из главных традиций – уважительное отношение к старшим. Детей с малых лет воспитывают в послушании, трудолюбии.

Географическое и геополитическое положение Ставрополя.

Ставрополь занял своё месторасположение на юге Европейской части России, на 45-й параллели северной широты, что имеет важное значение в определении многих факторов города, включая климатические. Разместившись на одной из высоких точек Предкавказья, город разделил на равные части бассейны Каспийского и Азовского морей и стал равноудалённым от северного полюса и экватора. За это городу было дано имя «Врата Кавказа». Городская территория имеет вытянутое положение с юго-запада на северо-восток, длина ее 24 километра. Особенность города – выход окраин на лесные массивы. Часть их входит в состав города в виде парков. Ставрополь часто называют «зелёным морем». Это город с хорошей экологией: вода и воздух очень чистые.

Климатические особенности.

Ставрополь - это южный город. Об этом говорит количество солнечных дней в году. Оно составляет 160. Климат умеренно-континентальный и вполне подходит для комфортного проживания. Здесь, благодаря длительному вегетационному периоду, созревает большое количество фруктов и овощей. Потребление овощей и фруктов в достаточном количестве содействует сохранению психического здоровья и укреплению детского иммунитета, содействует к приобщению детей к здоровому образу жизни.

Зима в городе короткая и неустойчивая, наступает в декабре, средняя температура воздуха -5°C. Снежный покров надолго не устанавливается, ведь случаются частые оттепели. Сильный ветер в зимний период значительно усиливает ощущение морозов среди населения. Территория Ставропольского края подвержена экстремальным снижениям температур до -30°C, минимально до -38°C, но, к счастью южных горожан, это не имеет устойчивого характера. Весна славится своей красотой от пробуждения природы и постепенно нарастающим теплом, в марте +3°C, в апреле +8 – +10°C и в мае более +15°C.

Осадки увеличиваются и максимальное их количество приходится на май-июнь (150 мм из 600 мм годовых), что выпадают в виде ливневых дождей с грозами. Средняя температура летом +22 – +25°C (максимально было +44°C), чтобы быстро испаряет осадки и в паре с ветрами, устанавливает засушливую погоду, суховеи. Осень очень тёплая и мягкая под воздействием морского воздуха со Средиземного моря, в октябре +10°C, осадки сокращаются, но носят постоянный равномерный характер. Возвышенность, близость Кавказских гор, расположение между морями и прохождение 45й параллели сыграли определяющую роль в изменчивости и непостоянности климата Ставрополя, что в большей степени благоприятен, для ведения хозяйства и населения, не считая метеозависимых жителей.

Режим дня дошкольника, представленный в программе, смоделирован с учетом климатических особенностей нашего города. Климатические условия города позволяют длительно находиться с детьми на свежем воздухе, это укрепляет и закаляет детский организм, оказывает положительное влияние на всестороннее развитие детей. В период с 22 апреля по 15 октября организован прием детей и утренней гимнастики на свежем воздухе.

1.6. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

1.6.1. Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от

17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Возрастные особенности. Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности 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. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результату движения, правильности его выполнении, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий к проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

1.6.2. Старшая группа (шестой год жизни)

Росто-весовые характеристики

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

Возрастные особенности. Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На шестом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности

Ребенок шестого года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности 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. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результату движения, правильности его выполнении, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут

проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влияние постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий к проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

1.6.3. Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто-весовые характеристики

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

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

Возрастные особенности.

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

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сил и выносливость пока еще невелики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.7. Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой *возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО*.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Основные характеристики развития ребенка представлены в виде перечисления возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Обозначенные в Программе возрастные ориентиры «к одному году», «к двум, трем, четырем, пяти, шести годам» имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать

обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

1.7.1. Планируемые результаты к пяти годам соответствуют п.15.3.2. ФОП ДО;

1.7.2. Планируемые результаты к шести годам соответствуют п.15.3.3. ФОП ДО;

1.7.3. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста) соответствуют п.15.3.4. ФОП ДО.

1.7.4. Планируемые результаты освоения программы по части, формируемой участниками образовательных отношений: Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с. Издание переработанное и дополненное.

| Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования | Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – ребёнок интересуется окружающими предметами и активно взаимодействует с ними; – эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в бытовом и игровом поведении; – ребёнок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; – ребёнок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого; – ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; – стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства; – у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные движения (бег, лазание, перешагивание и пр.) | <ul style="list-style-type: none"> – ребёнок имеет представление о ценности здоровья; сформированно желание вести ЗОЖ; – ребёнок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливается силы; – знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания; – у ребёнка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счёт упорядочения характера мышечной активности; – у ребёнка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребёнок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок; – ребёнок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений; – ребёнок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную |

| | |
|--|---|
| | <p>двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретённого опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – ребёнок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной деятельности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа. |
|--|---|

1.8. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками ([п.16.1 ФОП ДО](#)). Цель педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО ([п.4.3. ФГОС ДО](#))

1.7.1. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов осуществляется в соответствии с ФГОС ДО. Особенности организации педагогической диагностики соответствуют особенностям, указанным в **пункте 16 ФОП ДО, стр. 17–20.**

1.7.2. Педагогическая диагностика организуется педагогами в несколько этапов. ДОО. На начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу проводится стартовая диагностика. На завершающем этапе освоения программы его возрастной группой проводится заключительная диагностика. При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка. Также два раза в год в течение периода освоения ребенком ОП ДО проводится промежуточная педагогическая диагностика. Сравнение результатов промежуточной диагностики используется педагогами для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.

1.7.3. Помимо малоформализованных диагностических методов, педагоги используют специальные методики диагностики физического разработанные в ДОО.

1.7.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов организуется воспитателями возрастных групп. При необходимости к организации диагностики привлекаются специалисты ДОО.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

Педагогическая диагностика проводится в периодичности: 2 раза в год (сентябрь, апрель),

Для проведения индивидуальной педагогической диагностики на разных этапах освоения программы используются следующие диагностические пособия:

Ю.А. Афонькина

«Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей»

М.И. Кузнецова,

Е.Э. Кочурова под редакцией

Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой

Э. М. Дорофеевой

Педагогическая диагностика к комплексной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы». Методическое пособие для воспитателей, методистов, руководящих работников образовательных организаций.

1.8.1. Педагогическая диагностика в части программы, формируемой участниками

образовательных отношений: Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с. Издание переработанное и дополненное.

Методы проведения мониторинга:

Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой: Стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов.

Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Выявляет то, что ребенок знает и может делать, а не то, как его результаты соотносятся с результатами других тестируемых, т.е. тип тестов, предназначенных для определения уровня обученности относительно некоторого критерия, а не относительно групповых норм;

Скрининг - тесты - это простой диагностический тест, применяющийся для исследования большого количества людей с целью выявления лиц с высокой вероятностью наличия у них какого-либо заболевания.

При организации мониторинга в рабочей программе учитываются: установления первоначального контакта проводится диагностическое интервью, которое может казаться любой сферы. Привлечение ребенка к 10 сотрудничеству; (свободные, неуправляемые высказывания ребенка; общие вопросы типа «Ты можешь мне рассказать что-нибудь о спортивных играх?», «Расскажи мне, какие ты любишь виды спорта?» и т.п.); подробное исследование; попытка ослабить напряжение и заключение с выражением признательности ребенку. Во время диагностического интервью обращение педагога к ребенку только по имени.

Диагностическое интервью не является длительным и скучным. Так же при организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: Мониторинг образовательного процесса; Мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка. С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка,

состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Мониторинговые показатели:

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий.

Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

Низкий уровень. Выполняет упражнения при помощи взрослого, упражнения выполняются относительно более качественно. Движения выполняет неуверенно.

Показатели физической подготовленности детей

✓ **Прыжки в длину с места** (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|------------|-----------|----------|
| 4 года | мальчики | 86 и выше | 85 – 58 | 57 - 47 |
| | девочки | 79 и выше | 78 – 52 | 51 - 42 |
| 5 лет | мальчики | 108 и выше | 107 – 75 | 74 - 62 |
| | девочки | 101 и выше | 100 – 73 | 72 - 62 |
| 6 лет | мальчики | 125 и выше | 124 – 100 | 99 - 85 |
| | девочки | 120 и выше | 119 – 91 | 90 - 80 |
| 7 лет | мальчики | 135 и выше | 134 – 106 | 105 - 96 |
| | девочки | 132 и выше | 131 – 99 | 98 - 84 |

✓ **Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м) На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|------------|------------|-------------|
| 4 года | мальчики | 8.2 и выше | 8.3 – 11.1 | 11.2 – 12.2 |
| | девочки | 8.4 и выше | 8.5 – 11.2 | 11.3 – 13.3 |
| 5 лет | мальчики | 7,8 и выше | 7.9 – 9.5 | 9.6 – 10.2 |
| | девочки | 7,9 и выше | 8.0 – 9.8 | 9.9 – 10.5 |
| | мальчики | 6.9 и выше | 7.0 – 8.9 | 9.0 – 9.4 |

| | | | | |
|-------|----------|------------|-----------|-----------|
| 6 лет | девочки | 7.6 и выше | 7.7 – 8.9 | 9.0 – 9.6 |
| 7 лет | мальчики | 6.5 и выше | 6.6 – 8.1 | 8.2 – 8.7 |
| | девочки | 6.6 и выше | 6.7 – 8.2 | 8.3 – 8.8 |

✓ **Выносливость.**

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Цель: оценить выносливость при беге.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|--------------|-------------|-------------|
| 5 лет | мальчики | 25. 0 и выше | 25.1 – 28.7 | 28.8 - 30.6 |
| | девочки | | | |
| 6 лет | мальчики | 29.2 и выше | 29.3 – 33.7 | 33.8 - 35.7 |
| | девочки | | | |
| 7 лет | мальчики | 33.6 и выше | 33.7 – 37.3 | 33.8 - 41. |
| | девочки | | | |

✓ **Гибкость**

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|-----------|---------|--------|
| 4 года | мальчики | 8 и выше | 7 – 1 | 0 - -2 |
| | девочки | | | |
| 5 лет | мальчики | 9 и выше | 8 – 2 | 1 - -2 |
| | девочки | | | |
| 6 лет | мальчики | 10 и выше | 9 – 3 | 2 - 0 |
| | девочки | | | |
| | мальчики | 13 и выше | 12 – 5 | 4 – 2 |
| | девочки | | | |

| | | | | |
|-------|----------|-----------|--------|-------|
| 7 лет | мальчики | 11 и выше | 10 – 4 | 3 – 1 |
| | девочки | 15 и выше | 14 – 6 | 5 – 3 |

✓ **Ловкость.**

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 4 года | мальчики | 11.9 и выше | 12.0 – 12.5 | 12.6 – 13.0 |
| | девочки | 12.1 и выше | 12.2 – 12.7 | 12.8 – 13.2 |
| 5 лет | мальчики | 11.2 и выше | 11.3 – 11.7 | 11.8 – 12.5 |
| | девочки | 11.4 и выше | 11.5 – 12.2 | 12.3 – 12.8 |
| 6 лет | мальчики | 10.6 и выше | 10.7 – 11.3 | 11.4 – 11.8 |
| | девочки | 10.8 и выше | 10.9 – 11.6 | 11.7 – 12.0 |
| 7 лет | мальчики | 10.0 и выше | 10.1 – 10.9 | 11.0 – 11.4 |
| | девочки | 10.2 и выше | 10.3 – 11.1 | 11.2 – 11.6 |

✓ **Сила.**

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 4 года | мальчики | 2.05 и выше | 2.04 – 1.65 | 1.64 – 1.25 |
| | девочки | 1.90 и выше | 1.89 – 1.55 | 1.54 – 1.10 |
| 5 лет | мальчики | 2.60 и выше | 2.59 – 2.10 | 2.09 – 1.65 |
| | девочки | 2.30 и выше | 2.29 – 1.99 | 1.80 – 1.40 |
| 6 лет | мальчики | 3.40 и выше | 3.39 – 2.60 | 2.59 – 2.15 |
| | девочки | 3.00 и выше | 2.99 – 2.30 | 2.29 – 1.75 |
| 7 лет | мальчики | 4.00 и выше | 3.99 – 3.01 | 3.00 – 2.70 |
| | девочки | 3.50 и выше | 3.49 – 2.60 | 2.59 – 2.20 |

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.1. От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности соответствует п. 22.5.2 ФОП ДО (стр.131)

2.2. От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности соответствует п. 22.6.2 ФОП ДО (стр.135).

2.3. От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

и экскурсий;

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

Содержание образовательной деятельности соответствует п. 22.5.2 ФОП ДО (стр.141).

2.1.4. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

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

2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

2.2.1. СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. 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. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. 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 в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. 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).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 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). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, 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 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их 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.

Упражнения для развития и укрепления 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.

Упражнения для развития и укрепления 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.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

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» и др.

2.2.2. СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, 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.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. 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 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. 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.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 30 см). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через 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 длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. 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). Отбивание 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.

Групповые упражнения с переходами. 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.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. 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.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и 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. 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 ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления 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).

Статические упражнения. 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.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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 воспитателем.

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.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «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».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.2.3. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. 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, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. 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 посередине 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).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, 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 гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. 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), в длину с разбега (180–190 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.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. 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. 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.

Групповые упражнения с переходами. 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.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. 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 (пальцы 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.

Упражнения для развития и укрепления 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). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления 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.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба 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. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч 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, передвигаться 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 (без коньков — на снегу, на траве). 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 шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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 насекомка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

| Направления работы | Формы работы | |
|---------------------|--|---|
| Физическое развитие | Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация | <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно-диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация |

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);

3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);

4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Медико-педагогический контроль физического состояния детей на занятии

Во время проведения занятий воспитатель или контролирующий проведение занятий, в обязательном порядке должен следить за физическим состоянием детей. В первую очередь, за признаками утомления, характеризующие их самочувствие и настроение.

Определение внешних признаков утомления

| Наблюдаемые признаки | Степень утомления | | |
|----------------------|-------------------|----------------|-------------------|
| | <i>небольшая</i> | <i>средняя</i> | <i>выраженная</i> |
| | | | |

| | | | |
|------------------------|--|---|---|
| Окраска кожи лица, шеи | Небольшое покраснение лица, выражение спокойное. | Значительное покраснение лица, выражение напряженное. | При выраженной степени усталости у всех детей требуется внести изменения в содержание и методику проведения занятий. Если признаки усталости появляются у отдельных детей, то нужно снизить им дозировку упражнений, предоставить кратко временный отдых. |
| Потливость | Незначительная | Значительная (лица) | |
| Дыхание | Несколько учащенное, | Резко учащенное. | |
| Движения | Бодрые, задания выполняются четко. | Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные; у некоторых детей моторное возбуждение, у других заторможенность. | |
| Самочувствие | Хорошее, жалоб нет. | Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий. | |

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность в ДОУ включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации Программы.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

1) совместная деятельность педагога с ребёнком, где, взаимодействуя с ребёнком, он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому;

2) совместная деятельность ребёнка с педагогом, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры;

3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;

5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое).

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребёнка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности).

Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей.

В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Все виды деятельности взаимосвязаны между собой, часть из них органично включается в другие виды деятельности (например, коммуникативная, познавательно-исследовательская). Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

Игра занимает центральное место в жизни ребёнка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребёнка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое. Детство без игры и вне игры не представляется *возможным*.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие.

В образовательном процессе игра занимает особое место, выступая как форма организации жизни и деятельности детей, средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для разностороннего развития ребёнка и становления его личности, педагог максимально использует все варианты её применения в ДО.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребёнка. Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни ДОО, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать:

- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми (в т.ч. в форме утреннего и вечернего круга), рассматривание картин, иллюстраций;
- практические,
- наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых;
- проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и другие);
- трудовые поручения и дежурства (сервировка стола к приему пищи, уход за комнатными растениями и другое);
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- продуктивную деятельность детей по интересам детей (рисование, конструирование, лепка и другое);
- оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).

Согласно требованиям, СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено *время для проведения занятий*.

Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно.

Занятие является формой организации обучения, наряду с экскурсиями, дидактическими играми, играми-путешествиями и другими. Оно может проводиться в виде образовательных ситуаций,

тематических событий, проектной деятельности, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и так далее.

В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учётом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей дошкольного возраста в процесс сотворчества, содействия, сопереживания.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

Введение термина «занятие» не означает регламентацию процесса. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. **Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно.**

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- наблюдения за объектами и явлениями природы, направленные на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;
- подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- экспериментирование с объектами неживой природы;
- сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);
- элементарную трудовую деятельность детей на участке ДОО;
- свободное общение педагога с детьми, индивидуальную работу;
- проведение спортивных праздников (при необходимости).

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, может включать:

- элементарную трудовую деятельность детей (уборка групповой комнаты; ремонт книг, настольно-печатных игр; стирка кукольного белья; изготовление игрушек-самоделок для игр малышей);
- проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (кукольный, настольный, теневой театры, игры-драматизации; концерты; спортивные, музыкальные и литературные досуги и другое);
- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- опыты и эксперименты, практико-ориентированные проекты, коллекционирование и другое;
- чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей лучших образцов чтения, рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов и так далее;
- слушание и исполнение музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, музыкальные игры и импровизации;
- организация и (или) посещение выставок детского творчества, изобразительного искусства, мастерских; просмотр репродукций картин классиков и современных художников и другого;
- индивидуальную работу по всем видам деятельности и образовательным областям;
- работу с родителями (законными представителями).

Для организации самостоятельной деятельности детей в группе создаются различные центры активности (игровой, литературный, спортивный, творчества, познания и другое). Самостоятельная деятельность предполагает самостоятельный выбор ребёнком её содержания, времени, партнеров. Педагог может направлять и поддерживать свободную самостоятельную деятельность детей (создавать проблемно-игровые ситуации, ситуации общения, поддерживать познавательные интересы детей, изменять предметно-развивающую среду и другое).

Во вторую половину дня педагог может организовывать культурные практики. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания образования, способствуют формированию у детей культурных умений при взаимодействии со взрослым и самостоятельной деятельности. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в разных видах деятельности, обеспечивают их продуктивность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив:

- в игровой практике ребёнок проявляет себя как творческий субъект (творческая инициатива);
- в продуктивной - созидающий и волевой субъект (инициатива целеполагания);
- в познавательно-исследовательской практике - как субъект исследования (познавательная инициатива);
- в коммуникативной практике - как партнер по взаимодействию и собеседник (коммуникативная инициатива);
- чтение художественной литературы дополняет развивающие возможности других культурных практик детей дошкольного возраста (игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной деятельности).

Тематику культурных практик педагогу помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

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

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

Средняя группа

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни.

Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того, как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается

выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает.

Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату.

В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Старшая и подготовительная к школе группа

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

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

Следует отметить, что на седьмом году жизни нередко возникают сложности в поведении и общении ребенка со взрослыми. Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Ребенок порой ведет себя вызывающе, манерничает, кого-то изображает, кому-то подражает. Он как бы примеряет на себя разные модели поведения, заявляя взрослому о своей индивидуальности, о своем праве быть таким, каким он хочет. Психологи связывают это с проявлением «кризиса семи лет». Появление подобных особенностей в поведении должно стать для близких взрослых сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Надо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности.

Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

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

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения. Периодически, используя на занятиях «сундучок сюрпризов» появляются новые, незнакомые детям объекты, пробуждающие их к двигательной активности. Это могут быть «посылки из космоса», таинственные письма с увлекательными заданиями, схемами.

Для развития детской инициативы и творчества инструктор по физической культуре проводит отдельные дни необычно – как «День космических путешествий», «День волшебных превращений», «День лесных обитателей». В такие дни виды двигательной деятельности детей в режимных процессах организуются в соответствии с выбранным тематическим замыслом и принятыми ролями: «космонавты» готовят космический корабль, снаряжение, готовят космический завтрак, расшифровывают послания инопланетян, отправляются в путешествие по незнакомой планете и пр. В общей игровой, интересной, совместной деятельности решаются многие важные образовательные задачи

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы воспитателя по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| Месяц | Формы проведения | Тема | Оформление материала | Ответственный |
|----------|-----------------------------------|---|---|---|
| Сентябрь | Общие групповые собрания | Роль семьи в физическом воспитании ребенка | Подборка информационного материала | Воспитатель по физической культуре |
| Октябрь | Индивидуальные собеседования | Ознакомление родителей с результатами диагностики | Отчет о результатах диагностики на начало учебного года | Воспитатель по физической культуре |
| Ноябрь | Спортивный досуг | «Папа, мама, я - спортивная семья» | Фото-видео отчет | Воспитатель по физической культуре, Воспитатели групп |
| Декабрь | Практикум | Плоскостопие и его профилактика | Подборка материала | Воспитатель по физической культуре |
| Январь | Оформление информационного стенда | «Спорт – здоровый образ жизни!»» | Подборка материала | Воспитатель по физической культуре |
| февраль | Спортивное развлечение | «А ну-ка, папы!» | Фото-видео отчет | Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп |
| март | Практикум для родителей | «О пользе закаливания» | Подборка материала | Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп |
| апрель | Оформление информационного стенда | «Профилактика нарушения осанки у детей» | Подборка материала, статей | Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп |
| май | Индивидуальные собеседования | Ознакомление родителей с результатами диагностики | Отчет о результатах диагностики на конец учебного года | Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп |

2.7 Рабочая программа воспитания: <https://stavsad20-nezabudka.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/dokumenty/obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-mbdou-tsrr-ds-20-nezabudka-g-stavropolya-1.html>

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

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

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

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

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

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

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальнуюситуациюегоразвития;

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

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

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

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

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

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации программы, обеспечение вариативности его содержания, направленийи форм, согласно запросам, родительского и профессионального сообществ;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультурыиспорта, другимисоциально-воспитательнымисубъектамиоткрытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместнойсоциально-значимой деятельности;

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

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

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

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивного зала рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

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

При проектировании РППС спортивного зала учтены:

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивного зала соответствует:

- требованиям ФГОС ДО и ФОП ДО;
- образовательной программе ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитываемому характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

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

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

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

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

| | |
|---------------------|---------|
| Музыкальная колонка | 1 шт. |
| Модули мягкие | 10 шт. |
| Гантели (0,2 кг) | 100 шт. |
| Гантели легкие | 50 шт. |

| | |
|-------------------------------------|--------|
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 2 шт. |
| Дорожки мягкие (частичные) | 32 шт. |
| Круг мягкий | 4 шт. |
| Мишень | 2 шт. |
| Кольцо баскетбольное | 2 шт. |
| Мешочки | 75 шт. |
| Коврик мягкий | 2 шт. |

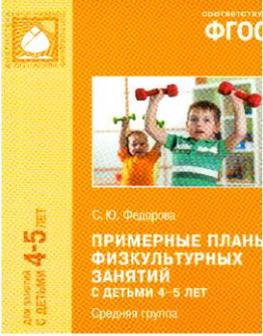
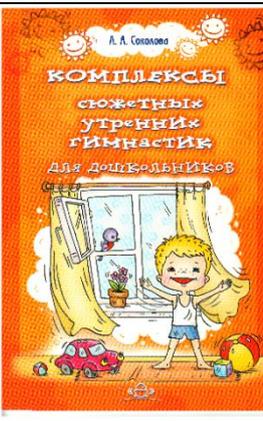
ОСНАЩЕНИЕ ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

| НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | ВИД ПОМЕЩЕНИЙ | ОСНАЩЕНИЕ |
|---|--|--|
| ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | |
| <i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</i> | Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – музыкальный центр; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели; материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек. |
| <i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</i> | Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); качели, карусели. |

| | | |
|--|---|--|
| <p><i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</i></p> | <p>Все пространство учреждения, участок учреждения.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – развивающие игры; – художественная литература; – игры на ловкость; – дидактические игры на развитие психической функций (мышления, внимания, памяти, воображения); – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка). |
| <p><i>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</i></p> | <p>Все пространство учреждения, участок учреждения</p> | <ul style="list-style-type: none"> – алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; – художественная литература; – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – маркеры игрового пространства; – настольные игры соответствующей тематики; – иллюстративный материал, картины, плакаты. |
| <p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</i></p> | <p>Все помещения групп, участок учреждения</p> | <ul style="list-style-type: none"> – иллюстративный материал, картины, плакаты; – настольные игры соответствующей тематики; – художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; - картотека «Игры, которые лечат» – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – физкультурно-игровое оборудование; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр. |

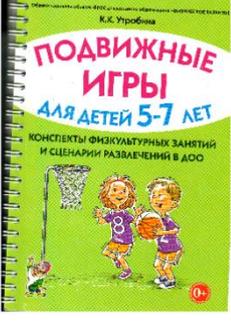
3.3. Программно-методическое обеспечение

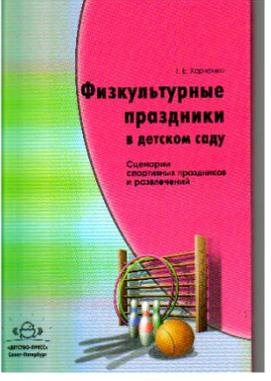
| Программа | название | Автор, издательство | Количество |
|---|--|---|------------|
|  | Физическая культура в детском саду средняя группа | Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020 г. | 1 шт. |
| | . Физическая культура в детском саду старшая группа | Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020 г. | 1 шт. |
|  | Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа | Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020 г. | 1 шт. |
|  | Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи | Ю.А. Кириллова Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020 г. | 1 шт. |
|  | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет | С.Ю.Федорова МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2019 г. | 1 шт. |

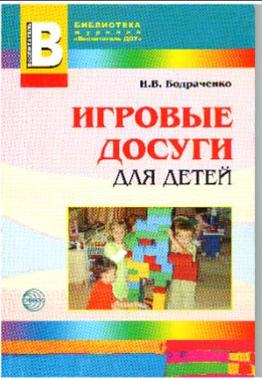
| | | | |
|---|--|---|---------------------|
|  | <p><i>Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет</i></p> | <p><i>С.Ю.Федорова</i> <i>МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2019 г</i></p> | <p><i>1 шт.</i></p> |
|  | <p><i>Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений</i></p> | <p><i>Л.И.Пензулаева</i> <i>МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2019 г</i></p> | <p><i>1 шт.</i></p> |
|  | <p><i>Сборник подвижных игр</i></p> | <p><i>Э.Я.Степаненкова</i> <i>МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015 г</i></p> | <p><i>1 шт.</i></p> |
|  | <p><i>Как сформировать правильную осанку у ребенка</i></p> | <p><i>А.А.Потапчук</i> <i>Санкт- Петербург, 2009 г.</i></p> | <p><i>1 шт.</i></p> |
|  | <p><i>Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников</i></p> | <p><i>Л.А.Соколова</i> <i>Санкт-Петербург</i> <i>ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019 г.</i></p> | <p><i>1 шт.</i></p> |

| | | | |
|---|--|---|--------------|
|  | <p>Малоподвижные игры и игровые упражнения</p> | <p>М.М.Борисова Мозаика-Синтез, 2019 г.</p> | <p>1 шт.</p> |
|---|--|---|--------------|

Методическая литература

| | | | |
|---|---|--|--------------|
|  | <p>Подвижные игры для детей 3-5 лет</p> | <p>К.К. Утробина Москва, Издательство ГНОМ 2019 г.</p> | <p>1 шт.</p> |
|  | <p>Подвижные игры для детей 5-7 лет</p> | <p>К.К. Утробина Москва, Издательство ГНОМ 2019 г.</p> | <p>1 шт.</p> |
|  | <p>Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников</p> | <p>Е.В.Сулим Творческий центр «Сфера»</p> | <p>1 шт.</p> |

| | | | |
|---|---|--|--------------|
|  | <p>Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 7 лет</p> | <p>Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская Творческий центр «Сфера»</p> | <p>1 шт.</p> |
|  | <p>Физкультурные праздники в детском саду</p> | <p>Т.Е.Харченко Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011 г.</p> | <p>1 шт.</p> |
|  | <p>Играем вместе, играем всей семьей!</p> | <p>Т.Н.Зенина Центр педагогического образования Москва. 2016</p> | <p>1 шт.</p> |
|  | <p>150 эстафет для детей дошкольного возраста</p> | <p>Е.Ф.Желобкович Москва Издательство «Скрипторий 2003» 2013г.</p> | <p>1 шт.</p> |

| | | | |
|--|-------------------------------------|---|-------|
|  | Игровые досуги для детей | И.В.Бондраченко Творческий центр СФЕРА Москва 2011 г. | 1 шт. |
|  | Праздники в детском саду | Г.А.Лапшина Волгоград | 1 шт. |
|  | Спортивные праздники в детском саду | Т.Е.Харченко Творческий Центр СФЕРА 2019 | 1 шт. |

3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

| № | Мероприятия | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
|-------------------|---|------------|---|---|
| МОНИТОРИНГ | | | | |
| 1 | <p>Определение уровня физического развития.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности детей</p> | Все | <p>2 раза в год (в октябре и апреле)</p> <p>В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.</p> | <p>медсестра</p> <p>Воспитатель по физ. культуре, воспитатели групп</p> |

| | | | | |
|---|-----------------|---|-------------|-------------------------|
| 2 | Диспансеризация | Старшие и подготовительная к школе группы | 1 раз в год | медсестра, врач-педиатр |
|---|-----------------|---|-------------|-------------------------|

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

| Мероприятия | Группа | Периодичность | Ответственный |
|---|---|---|---|
| Утренняя гимнастика | Все группы (кроме групп раннего возраста) | Ежедневно | Воспитатели групп |
| Физическая культура | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп |
| Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| Спортивные упражнения | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| Физкультурные досуги | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 1 раз в месяц | Воспитатель по физкультуре |
| Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| День здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 2 раз в год | Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |
| Динамические паузы | Все группы | ежедневно | Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели |
| Корректирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями | Сборная группа по рекомендациям педиатра | 1 раз в неделю | Воспитатель по физкультуре |

| | | | | |
|---|--|-----------------------------|---|---|
| Занятия по ДФН (дополнительная физическая нагрузка) | Группы детей 3-7 лет | 2 раз в неделю по 30 минут. | Воспитатель по физкультуре | |
| Оздоровительный бег (в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | 2 раза в неделю | Воспитатель по физкультуре | |
| ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | |
| | | | | |
| 1. | Витамино-терапия | Все группы | 2 раза в год | медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции) | медсестра |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| 4. | Самомассаж | Всем детям | 3 раза в неделю | Воспитатель по физической культуре, воспитатели |
| 5. | Гимнастика для глаз | Всем детям | В течение года | Воспитатели |
| 6. | Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | Воспитатель по физической культуре, воспитатели |
| 7. | Танцы и упражнения специального воздействия | Старший возраст | еженедельно | воспитатель по физкультуре, воспитатели |
| НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной дея- | Музыкальный руководитель, медсестра, , воспитатель группы |

| | | | | |
|--------------------|---|------------|--|----------------------------------|
| | | | тельности, физ- культуре и перед сном | |
| 2. | Фитонцидотерап ия (лук, чеснок) | Все группы | Неблагоприятны е периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | медсестра, пом.воспитателей |
| ЗАКАЛИВАНИЕ | | | | |
| 1. | Ходьба босиком | Все группы | После сна | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, пом.воспитателей |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, пом.воспитателей |

3.5. Организация двигательного режима

| ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | |
|----------------------------------|---|---|--|
| Мероприятия | Группа | Периодичность | Ответственный |
| Утренняя гимнастика | Все группы (кроме групп раннего возраста) | Ежедневно | Воспитатели групп Воспитатель по физической культуре |
| Физическая культура | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп |
| Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| Спортивные упражнения | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| Физкультурные досуги | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 1 раз в месяц | Воспитатель по физкультуре |
| Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |

| | | | |
|---|---|-----------------|--|
| День здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 2 раз в год | Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |
| Динамические паузы | Все группы | ежедневно | Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели |
| Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с фитболами | Группы детей 3-7 лет | 1 раз в неделю | Воспитатель по физкультуре |
| Оздоровительный бег (в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | 2 раза в неделю | воспитатель по физкультуре |

3.6. Система закаливания в ДОУ

| Форма закаливания | Закаливающее воздействие | Длительность в минутах | | | |
|--|---|---|---------|---------|----------|
| | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 10 | 10 | 15 | 15 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями, Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями, | До 15 | До 20 | До 25 | До 30 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий | 2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа | | | |
| Дневной сон без маск | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующими нормами СанПиН | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры | 5-15 | | | |

3.7. Расписание образовательной деятельности

РАСПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 2024-2025 г.

| ПОНЕДЕЛЬНИК | |
|--|-----------------------------|
| 1. «СОЛНЫШКО» средняя группа | 09:00-09:20 |
| 2. «БУРАТИНО» старшая группа | 09:30-09:50 |
| 3. «ЦЫПЛЕНОК» -подготовительная группа | 10:00-10:25 |
| 4. «БАБОЧКА»- старшая группа (воздух) | 11:30-12:00 16:15-16:40 |
| ВТОРНИК | |
| 1. «БАБОЧКА»- старшая группа | 09:00-09:25 |
| 2. «БЕЛОЧКА»- подготовительная группа | 09:40-10:00 |
| 3. | 10:20-10:50 |
| 4. «БУРАТИНО»- старшая группа (воздух) | 11:00-11:30 16:15-16:40 |
| СРЕДА | |
| 1. «БЕЛОЧКА»- подготовительная группа | 09:00-09:30 |
| 2. «СОЛНЫШКО» средняя группа | 09:40-10:10 |
| 3. «ЦЫПЛЕНОК»- подготовительная группа | 10:20-10:50 |
| ЧЕТВЕРГ | |
| 1 | 09:00-09:20 |
| 2. «БАБОЧКА»- старшая группа | 09:35-10:00 |
| 3. «ЦЫПЛЕНОК»- подготовительная группа (воздух) | 11:10-11:40 11:40-12:10 |
| ПЯТНИЦА | |
| 1. «СОЛНЫШКО» средняя группа | 09:00-09:20 |
| 2. «БУРАТИНО»- старшая группа | 09:40-10:05 10: 15-10:45 |

3.8. Особенности традиционных праздников и событий.

Развитие спортивно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. Задачи педагога по организации досуга детей каждой возрастной группы отражены в инновационной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2020 г.

Культурно-досуговая деятельность детей обеспечивает:

- культурный отдых детей, их эмоциональную разрядку, что необходимо для психического и физического развития дошкольников;
- развитие двигательного творчества в различных видах двигательной деятельности; - развитие способности к импровизации, готовности к экспромту;
- создание условий для творческого взаимодействия детей и взрослых; - формирование коммуникативной культуры дошкольников;
- расширение кругозора детей, их обогащение разнообразными впечатлениями за счёт средств интеграции различных образовательных областей;

- формирование представлений о формах культурного отдыха, воспитание потребности в спортивных развлечениях.

Спортивно-досуговая деятельность осуществляется в процессе развлечений, праздников, а также самостоятельной работы ребенка:

- спортивно-патриотическая «Зарница»

- государственно-гражданские: День защитника Отечества, День Победы, День знаний и др.;

- бытовые и семейные: игры, соревнования, эстафеты, аттракционы, зимние забавы и др.;

- летние и зимние развлечения: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Зимние забавы» и др.;

В МБДОУ ЦРР д/с № 20 «Незабудка» г. Ставрополя сложилась традиционная система работы включающая физкультурно-оздоровительные мероприятия, ставшие традицией. Такая форма работы помогает объединить усилия всех участников образовательного процесса (педагоги, родители, дети), способствует более качественному выполнению реализуемых в дошкольном учреждении программ.

ПЛАН СПОРТИВНО-ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

| Месяц/возраст детей | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет | Воспитатель по физической культуре |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Сентябрь | «Мой веселый звонкий мяч» | «Кто со спортом дружит – к нам!» | «Золотой ключик» | Гракова Ж.А. |
| Октябрь | «Азбука здоровья» | «Быть здоровым хорошо!» | «Веселые соревнования» | Гракова Ж.А. |
| Ноябрь | «В гостях у сказки» | «Папа, мама, я – спортивная семья!» | «Папа, мама, я – спортивная семья!» | Гракова Ж.А. |
| Декабрь | «Снеговик нас ждет на праздник» | «Веселая физкультура» | «Новогодний ералаш» | Гракова Ж.А. |
| Январь | «Новогодние сюрпризы» | «Зимние забавы» | «Выходи скорей на старт!» | Гракова Ж.А. |
| Февраль | «В гостях у Петрушки» | «Самые смелые, ловкие, умелые» | «Остров сокровищ» | Гракова Ж.А. |
| Март | «Волк и козлята» | «Волшебное превращение» | «Город здоровья» | Гракова Ж.А. |
| Апрель | «Цветик - семицветик» | «К нам возвращаются птицы» | «Любим спортом заниматься» | Гракова Ж.А. |
| Май | «В гости к солнышку» | «Веселые гости» | «Пропавшие слова» | Гракова Ж.А. |

3.9. Коррекционно-развивающая работа

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ТНР

Физическое развитие детей.

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

Творческое развитие детей. В основе воспитания в современном дошкольном учреждении лежит идея обогащения духовного мира ребенка, насыщения его жизни яркими, необычными, интересными событиями. Именно в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки, танца. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям-логопатам необходима частая смена, чередование действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности. Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

Общее развитие детей. Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности (например, умение пользоваться схемами и моделями); внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые проявления творческого отношения к действительности. Творческий процесс — это качественный переход от уже известного к новому и неизвестному. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления. Поэтому хотелось бы разнообразить жизнь детей, осуществлять передачу и закрепление знаний в игровой форме. Кроме того, детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материала (своего рода подведение итога).

На интегрированном занятии оказалось возможным решать и коррекционные, и образовательно-воспитательные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей, развитию музыкально-ритмических способностей. Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения: дидактические и развивающие игры; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением; элементы мнемотехники и моделирования; загадки, стихотворения; упражнения на развитие дыхания; подвижные игры; а также специализированные компоненты музыкального и физкультурного занятий, соответствующие квартальному плану педагогов. В занятиях присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей с нарушениями речи, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала.

Бесспорно, проведение интегрированных занятий требует, серьезной подготовки всего педагогического коллектива. Только в этом случае — в атмосфере всеобщего внимания, заинтересованности, профессионализма взрослых — у ребенка формируется базис личностной культуры, рождаются и развиваются главные образующие личности: воображение, основанное на нем

творчество, произвольность, потребность ребенка активно действовать, совершенствуется интеллектуальное развитие.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ТНР:

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций
8. Развитие музыкальных способностей.

3.10. Содержание психолого-педагогической работы по освоению содержания регионального компонента

Задачи: познакомить и разучить с детьми народные казачьи игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта являются спортсмены Ставропольского края.

Использовать в занятиях и знакомить детей с народными подвижными играми народов Северного Кавказа.

Использовать в своей работе с детьми такие казачьи игры как: «Чижик», «В круг», «Ящерица», «Коршун и насадка» (казачьи). Креативные игры. Игры с элементами театрализации, инсценирования: «Казачье подворье», «Казачья свадьба», «Казачьему роду - нет переводу». Подвижная игра "Кзаки на горе", "Змейка", "Заря", "Лапта", "Ловишки в кругу", «Лисица и виноград», «Веселый садовник», «Корзинки» «Платок», и т. д. Так же использовать упражнения, использование их в самостоятельной и совместной с другими видами деятельности. Сохранять и использовать правила подвижной игры. Так же использовать на занятиях спортивные игры и упражнения традиционные для Ставрополя.

| Основные направления развития ребенка, возрастная группа | Физическое развитие |
|--|---|
| Средняя группа | <p>Формировать у ребенка представления о традиционных для жителей Ставрополя продуктах питания, народных играх, их значении в сохранении здоровья.</p> <p><i>Рекомендуемые народные подвижные игры:</i></p> <p>Подвижные казачьи игры: «Чижик», «В круг».</p> |
| Старшая группа | <p>Продолжать формировать у ребенка представления о традиционных для жителей Ставрополя народных играх, их значении в сохранении здоровья.</p> <p><i>Рекомендуемые народные подвижные игры:</i></p> <p>Подвижные казачьи игры: «Чижик», «В круг», «Дрибушечка», «Ящерица», «Коршун и насадка»(казачьи).</p> |
| Подготовительная к школе группа | <p>Формировать у ребенка представления о традиционных для жителей Ставрополя продуктах питания, блюдах, народных играх, их значении в сохранении здоровья.</p> <p><i>Рекомендуемые народные подвижные игры:</i></p> |

| | |
|--|---|
| | Подвижные казачьи игры: «Чижик», «В круг», «Дрибушечка», «Ящерица», «Коршун и наседка»(казачьи). Креативные игры. Игры с элементами театрализации, инсценирования: «Казачье подворье», «Казачья свадьба», «Ой, где ж ты была», «Казачьему роду - нет переводу». |
|--|---|

3.11. Взаимодействие воспитателя по физической культуре со специалистами

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

Взаимодействие воспитателя по физической культуре и воспитателя

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

Взаимодействие воспитателя по физической культуре и музыкального руководителя

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

Воспитатель по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуговые праздники.

Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

Взаимодействие воспитателя по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

- ✓ Коррекция звукопроизношения;
- ✓ Упражнение детей в основных видах движений;
- ✓ Становление координации общей моторики;
- ✓ Умение согласовывать слово и жест;
- ✓ Воспитание умения работать сообща

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

| Месяц | Темы консультаций | Группы |
|----------|---|------------------------------------|
| Сентябрь | Знакомство с планом работы на учебный год. Совместное проведение диагностики. | Все группы |
| Октябрь | «Утренняя гимнастика – заряд бодрости и настроения на весь день!» | Все группы |
| Ноябрь | «Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре» Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений. | Все группы |
| Декабрь | «Профилактика плоскостопия» | Старший и подготовительный возраст |

| | | |
|----------------|---|-------------------------|
| Январь | «Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?» | Средний возраст |
| Февраль | «Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики. | Все группы |
| Март | «Профилактика нарушения осанки» | Все группы |
| Апрель | «Физическая готовность детей к школе» | Подготовительные группы |
| Май | «Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики. | Все группы |

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.

От 4 лет до 5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;

активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;

формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

| | Интеграция области «Физическое развитие» |
|----------------------------------|--|
| Образовательная область | Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса |
| «Познавательное развитие» | Формирование здорового образа жизни, укрепление всех функциональных систем организма. Расширять представления о важности для здоровья движений. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление всех органов и систем организма. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем мире (имитация животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире. |
| «Речевое развитие» | Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, |

| | |
|---|---|
| | <p>потешек.</p> <p>Проговаривание действий и названия упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой.</p> |
| <p>«Художественно - эстетическое развитие»</p> | <p>Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.</p> <p>Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Совершенствовать навыки основных движений и выполнение простейших перестроений. Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление.</p> <p>Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.)</p> <p>Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>«Социально-коммуникативное развитие»</p> | <p>Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.</p> <p>Развивать умение выполнять индивидуальные поручения.</p> <p>Проговаривание действий и названия упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой.</p> <p>Развивать активность детей в двигательной деятельности. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки.</p> <p>Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх при использовании инвентарем.</p> |
|--|---|

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет, Мозаика – Синтез, Москва, 2020 – 156 стр.

| | | Сентябрь |
|----------|-----------------|---|
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | Зан. 1 стр. 19 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; |
| | Зан. 2 стр. 21 | учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании |
| | | двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении. |
| | Зан. 3 стр. 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по |
| | На воздухе | одному и в рассыпную; в умении действовать по |
| | Л.И. Пензулаева | сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. |
| 2 | Зан. 4 стр. 22 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и |
| | Зан. 5 стр. 24 | приземляться на полусогнутые ноги при продвижении |
| | Л.И. Пензулаева | вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. |
| | Зан. 6 стр. 24 | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; |
| | На воздухе | учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| 3 | Зан. 7 стр.26 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге |
| | Зан. 8 стр.28 | в рассыпную (повторить 2 раза в чередовании); |
| | Л.И. Пензулаева | упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. |
| | Зан. 9 стр. 26 | Упражнять в ходьбе в обход предметов, |
| | На воздухе | поставленных по углам площадки; повторить |
| | Л.И. Пензулаева | подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. |
| 4 | Зан. 10 стр.30 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу |
| | Зан. 11 стр.32 | воспитателя во время ходьбы; закреплять умение |
| | Л.И. Пензулаева | группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| | Зан. 12 стр.32 | Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая |
| | На воздухе | ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. |
| | Л.И. Пензулаева | |

Октябрь

| Неделя | Занятия | Программные задачи |
|-----------------|---|--|
| 1 | Зан. 13 стр.32 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд. |
| | Зан. 14 стр.35 | |
| | Л.И. Пензулаева | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. |
| | Зан. 15 стр. 37 | |
| | На воздухе | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| 2 | Зан. 16 стр. 38 | Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. |
| | Зан. 17 стр. 40 | |
| | Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд. |
| | Зан. 18 стр. 34 | |
| На воздухе | Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | |
| Л.И.Пензулаева | | |
| 3 | Зан. 19 стр.41 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. |
| | Зан. 20 стр. 43 | |
| | Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд. |
| | Зан. 21 стр.43 | |
| На воздухе | Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | |
| Л.И. Пензулаева | | |
| 4 | Зан. 22 стр.44 | Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |
| | Зан. 23 стр.46 | |
| | Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. |
| | Зан. 24 стр. 47 | |
| На воздухе | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | |
| Л.И. Пензулаева | | |
| Ноябрь | | |
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | Зан. 25 стр.49 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. |
| | Зан. 26 стр.50 | |
| | Л.И. Пензулаева | |

| | | |
|---------------|-----------------|---|
| | Зан. 27 стр. 51 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением |
| | На воздухе | направления движения; ходьба и бег «змейкой» |
| | Л.И. Пензулаева | между предметами; сохранении равновесия на |
| | | уменьшенной площади опоры. Повторить |
| | | упражнения в прыжках. |
| 2 | Зан. 28 стр. 52 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и |
| | Зан. 29 стр.54 | беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в |
| | Л.И. Пензулаева | прыжках; в прокатывании мяча. |
| | Зан. 30 стр. 54 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; |
| | На воздухе | бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и |
| | Л.И. Пензулаева | прокатывании мяча в прямом направлении. |
| 3 | Зан. 31 стр.55 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением |
| | Зан. 32 стр.56 | направления движения; в бросках мяча о землю и |
| | Л.И. Пензулаева | ловля его двумя руками; повторить ползание на |
| | | четвереньках. |
| | Зан. 33 стр.56 | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не |
| | На воздухе | задевая их; упражнять в прыжках и беге с |
| | Л.И. Пензулаева | ускорением. |
| 4 | Зан. 34 стр.58 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по |
| | Зан. 35 стр.59 | сигналу воспитателя; в ползании на животе по |
| | Л.И. Пензулаева | гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; |
| | | повторить задания на сохранение устойчивого |
| | | равновесия. |
| | Зан. 36 стр.60 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за |
| | На воздухе | руки; развивать глазомер и силу броска при метании на |
| | Л.И. Пензулаева | дальность, упражнять в прыжках. |
| | | Декабрь |
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | Зан. 37 стр.62 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в |
| | Зан. 38 стр.63 | ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого |
| | Л.И. Пензулаева | равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; |
| | | развивать ловкость и координацию движений в прыжках |
| | | через препятствие. |
| | Зан. 39 стр.64 | Упражнять в ходьбе между сооружениями из |
| | На воздухе | снега; в умении действовать по сигналу |
| | Л.И. Пензулаева | воспитателя. |
| 2 | Зан. 40 стр. 65 | Упражнять детей в перестроение в пары на |
| | Зан. 41 стр.67 | месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые |
| | Л.И. Пензулаева | ноги; развивать глазомер и ловкость при |
| | | прокатывании мяча между предметами. |
| | Зан. 42 стр. 67 | Упражнять в ходьбе ступающим шагом, как на |

| | | |
|----------|-----------------|--|
| | На воздухе | «лыжах». |
| | Л.И. Пензулаева | |
| 3 | Зан. 43 стр. 68 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по |
| | Зан. 44 стр. 70 | одному; развивать ловкость и глазомер при |
| | Л.И. Пензулаева | перебрасывании мяча друг другу; повторить |
| | | ползание на четвереньках. |
| | Зан. 45 стр. 71 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на |
| | На воздухе | лыжах; упражнять в метании на дальность |
| | Л.И. Пензулаева | снежков, развивая силу броска. |
| | | |
| 4 | Зан. 46 стр.72 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя |
| | Зан.47 стр. 74 | в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края |
| | Л.И. Пензулаева | скамейки при ползании на животе; повторить |
| | | упражнения в равновесии. |

| Январь | | |
|---------------|---|---|
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | Зан. 49 стр. 76 воздух Зан. 50 стр. 78 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не |
| | | задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе |
| | | по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения |
| | | в прыжках. |
| | Зан.51 стр.79 | Продолжать учить детей передвигаться скользящим |
| | На воздухе | шагом на лыжах; повторить игровые упражнения. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| 2 | Зан. 52 стр.79 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в |
| | Зан. 53 стр.80 | прыжках и перебрасывании мяча друг другу. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| | Зан. 54 стр.81 | Закреплять навык скользящего шага, упражнять в |
| | На воздухе | беге и прыжках вокруг снежной бабы. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| 3 | Зан. 55 стр.81 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не |
| | Зан. 56 стр.83 | задевая их; ползание по гимнастической скамейке на |
| | Л.И. Пензулаева | четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| | | |
| | Зан. 57 стр.84 | Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в |
| | На воздухе | метании снежков на дальность. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| 4 | Зан. 58 стр.84 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким |

| | | |
|--|-----------------|--|
| | Зан. 59 стр.86 | подниманием колен; в равновесии при ходьбе по |
| | Л.И. Пензулаева | гимнастической скамейке, закреплять умение правильно |
| | | подлезать под шнур. |
| | Зан. 60 стр.64 | Повторить занятие № 21. Учить детей в |
| | На воздухе | перепрыгивании через препятствия; в метании |
| | Л.И. Пензулаева | снежков на дальность. |
| | | |

| Февраль | | |
|----------------|-----------------|--|
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | Зан. 61 стр.88 | Упражнять детей в ходьбе и беге между |
| | Зан. 62 стр. 89 | предметами, в равновесии; повторить задания в |
| | Л.И. Пензулаева | прыжках. |
| | Зан. 63 стр. 90 | Повторить метание снежков в цель, игровые |
| | На воздухе | задания на санках (санки при необходимости |
| | Л.И. Пензулаева | заменяем). |
| | | |
| 2 | Зан. 64 стр.91 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по |
| | № 29 стр.68 | команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; |
| | Л.И. Пензулаева | развивать ловкость при прокатывании мяча между |
| | Зан.65 стр.92 | предметами. |
| | Зан. 66 стр.69 | Повторить игровые упражнения с бегом и |
| | На воздухе | прыжками. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| 3 | Зан. 67стр. 93 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную |
| | № 32 стр.70 | между предметами; в ловле мяча двумя руками; |
| | Л.И. Пензулаева | закреплять навык ползания на четвереньках. |
| | Зан. 68 стр.95 | |
| | Зан. 69 стр. 95 | Упражнять детей в метании снежков на |
| | На воздухе | дальность. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| 4 | Зан. 70 стр.96 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления |
| | Зан. 71 стр.97 | движения; повторить ползание в прямом направлении, |
| | Л.И. Пензулаева | прыжки между предметами. |
| | | |
| | Зан. 72 стр.98 | Развивать ловкость и глазомер при метании |
| | На воздухе | снежков; повторить игровые упражнения. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |

| | | Март |
|---------------|------------------|--|
| | Занятия | Программные задачи |
| Неделя | | |
| 1 | Зан. 73 стр.99 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| | Зан. 74 стр.101 | |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | Зан. 75 стр. 101 | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| 2 | Зан. 76 стр.102 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. |
| | Зан. 77 стр. 104 | |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | Зан. 78 стр. 104 | |
| | На воздухе | упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| 3 | Зан. 79 стр.105 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. |
| | Зан. 80 стр. 107 | |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | Зан. 81 стр. 107 | |
| | На воздухе | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| 4 | Зан. 82 стр. 108 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках. |
| | Зан. 83 стр.110 | |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | Зан. 84 стр. 110 | |
| | На воздухе | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |

| | | Апрель |
|---------------|------------------|---|
| | Занятия | Программные задачи |
| Неделя | | |
| 1 | Зан. 85 стр.112 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| | Зан. 86 стр. 114 | |

| | | |
|----------|------------------|--|
| | Л.И. Пензулаева | |
| | Зан. 87 стр. 114 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего |
| | На воздухе | места в колонне в прокатывании обручей; повторить |
| | Л.И. Пензулаева | упражнения с мячом. |
| | | |
| 2 | Зан. 88 стр.115 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, |
| | Зан. 89 стр.117 | взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании |
| | Л.И. Пензулаева | мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение |
| | | занимать правильное исходное положение в прыжках в |
| | | длину с места. |
| | Зан. 90 стр.117 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в |
| | На воздухе | прыжках и подлезании; упражнять в умении |
| | Л.И. Пензулаева | сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге |
| | | по ограниченной площади опоры. |
| | | |
| 3 | Зан. 91 стр.118 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу |
| | Зан. 92 стр. 120 | воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании |
| | Л.И. Пензулаева | на дальность, повторить ползание на четвереньках. |
| | Зан. 93 стр.120 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на |
| | На воздухе | сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг |
| | Л.И. Пензулаева | другу, развивая ловкость и глазомер. |
| | | |
| 4 | Зан.94 стр. 121 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; |
| | Зан. 95 стр.123 | повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | Зан.96 стр. 123 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в |
| | На воздухе | равновесии; перебрасывании мяча. |
| | Л.И. Пензулаева | |

| | | |
|---------------|-------------------|--|
| | | Май |
| | | |
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | Зан.97 стр. 124 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении |
| | Зан. 98 стр. 126 | устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной |
| | Л.И. Пензулаева | площади опоры; повторить прыжки в длину с места. |
| | | |
| | Зан.99 стр. 126 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в |
| | На воздухе | чередовании с прыжками; повторить игровые |
| | Л.И. Пензулаева | упражнения с мячом. |
| | | |
| 2 | Зан.100 стр. 127 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в |
| | Зан. 101 стр. 129 | прыжках в длину с места; развивать ловкость в |
| | Л.И. Пензулаева | упражнениях с мячом. |
| | | |
| | Зан.102 стр.129 | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу |

| | | |
|----------|-------------------|--|
| | На воздухе | воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить |
| | Л.И. Пензулаева | задания с бегом и прыжками. |
| | | |
| 3 | Зан.103 стр. 130 | Упражнять детей в ходьбе с высоким |
| | № 32 стр. 92 | подниманием колен, бег врассыпную, в ползании по |
| | Л.И. Пензулаева | скамейке; повторить метание в вертикальную цель. |
| | | |
| | Зан. 104 стр.132 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять |
| | На воздухе | Прыжки через короткую скакалку, умение |
| | Л.И. Пензулаева | перестраиваться по ходу движения. |
| | | |
| 4 | Зан. 105 стр. 132 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; |
| | Зан. 106 стр. 133 | упражнять в сохранении устойчивого равновесия при |
| | Л.И. Пензулаева | ходьбе по повышенной опоре в прыжках. |
| | | |
| | Зан. 106 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением |
| | На воздухе | направления движения, в подбрасывании ловле мяча; |
| | Л.И. Пензулаева | повторить игры с мячом, прыжками и бегом. |
| | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.

От 5 лет до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);

обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;

развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;

воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих

| | |
|----------------------------------|--|
| Образовательная область | Интеграция области «Физическое развитие» |
| | Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса |
| «Познавательное развитие» | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения |
| | на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений) |

| | |
|--|---|
| | животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. |
| | Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире. |
| | |
| «Речевое развитие» | Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. |
| | Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.. |
| | Использование считалок, скороговорок и загадок во время ООД. |
| | Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. |
| | |
| «Художественно-эстетическое развитие» | Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.). Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. |
| | Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |
| | |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. |
| | Развивать активность детей в двигательной деятельности. |
| | Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Продолжать работу по формированию доброжелательных отношений между детьми. |
| | Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Участие детей в расстановке и уборке инвентаря. |
| | Развивать умение выполнять индивидуальные поручения. |
| | Воспитывать самостоятельность. |
| | Формировать ответственность за выполнение трудовых поручений. |
| | Привлекать детей к изготовлению пособий для занятий и самостоятельной деятельности. Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. |

**Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию
в старшей группе.**

| Сентябрь | | |
|-----------------|---|---|
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | № 1 Стр. 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по |
| | № 2 Стр. 18 | одному, в беге врассыпную; в сохранении |
| | Л.И. Пензулаева | Устойчивого равновесия; в прыжках с |
| | | продвижением вперёд и перебрасывании мяча. |
| | № 3 Стр. 19 | Упражнять детей в построении в |
| | На воздухе. | колонны; повторить упражнения в равновесии |
| | Л.И.Пензулаева | и прыжках. |
| 2 | № 4 Стр. 21 | Повторить ходьбу и бег между предметами; |
| | №5 Стр.23 | упражнять в ходьбе на носках; развивать |
| | Л.И. Пензулаева | координацию движений в прыжках в высоту и |
| | | ловкость в бросках мяча вверх. |
| | № 6 Стр. 23 | Повторить ходьбу между предметами, |
| | На воздухе. | врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, |
| | Л.И. Пензулаева | упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; |
| | | разучить игровые упражнения с мячом. |
| 3 | № 7 Стр. 25 | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, |
| | № 8 Стр.27 | в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., |
| | Пензулаева Л.И. | в ползании по гимнастической скамейке с опорой на |
| | | колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. |
| | | Развивать ловкость и равновесие. |
| | | |
| | № 9 Стр. 27 | Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., |
| | На воздухе. | упражнение в прыжках. Развивать ловкость и |
| | Л.И. Пензулаева | глазомер, координацию движений. |
| 4 | № 10 Стр. 28 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа |
| | № 11 Стр.30 | движения по сигналу воспитателя; разучить |
| | Л.И. Пензулаева | пролезание в обруч боком, не задевая за его |
| | | край; повторить упражнения в равновесии и |
| | | прыжках. |
| | № 12 Стр. 31 | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в |
| На воздухе. | прыжках повторить задания с мячом, развивая | |
| | Л.И. Пензулаева | ловкость и глазомер. |
| Октябрь | | |
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | № 13 Стр. 33 | Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе |
| | № 14 Стр. 35 | |
| | Л.И. Пензулаева | Приставным шагом по гимнастической |
| | | скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. |
| | № 15 Стр. 35 | Повторить ходьбу с высоким подниманием |
| На воздухе | колен; знакомить с ведением мяча правой и | |

| | | |
|----------|-----------------------------|---|
| | Л.И. Пензулаева | левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. |
| 2 | № 16 Стр.36 № 17 Стр.39 | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. |
| | Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |
| | № 18 Стр.39 | |
| | На воздухе | |
| | Л.И. Пензулаева | |
| 3 | № 19 Стр. 41 № 20 Стр.43 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | № 21 Стр.43 | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге |
| | На воздухе | |
| | Л.И. Пензулаева | продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками. |
| | | |
| 4 | № 22 Стр.44 | Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. |
| | № 23 Стр.45 | |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | № 24 Стр.47 | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить |
| | На воздухе | |
| | Л.И. Пензулаева | Игру «Посадка картофеля» упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники» |

Ноябрь

| Неделя | Занятия | Программные задачи |
|----------|-----------------|--|
| 1 | № 25 стр. 49 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах. |
| | № 26 стр. 41 | |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| | № 27 стр. 41 | Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |
| | На воздухе | |

| | | |
|---------------|----------------------------|---|
| | Л.И. Пензулаева | |
| 2 | № 28 стр. 42 | Упражнять в ходьбе без изменением |
| | № 29 стр. 43 | направления, беге между предметами; повторить |
| | Л.И. Пензулаева | прыжки попеременно на правой и левой ноге с |
| | | продвижением вперед; упражнять в ползании по |
| | | гимнастической скамейке и ведении мяча между |
| | | предметами. |
| | № 30 стр. 43 | Повторить бег с перешагиванием через |
| | На воздухе | предметы, развивая координацию движений; |
| | Л.И. Пензулаева | развивать ловкость в игровом задании с мячом, |
| | | упражнять в беге. |
| 3 | № 31 стр. 44 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа |
| | № 32 стр. 45 | движения, в беге между предметами, в |
| | Л.И. Пензулаева | равновесии; повторить упражнения с мячом. |
| | № 33 стр. 45 | Упражнять в беге, развивая выносливость; в |
| | На воздухе | перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить |
| | Л.И. Пензулаева | игровые упражнения с прыжками и бегом. |
| 4 | № 34 стр. 46 | Повторить ходьбу с выполнением заданий по |
| | № 35 стр. 47 | сигналу воспитателя, упражнять в равновесии |
| | Л.И. Пензулаева | и прыжках. |
| | № 36 стр. 47 | Повторить бег с преодолением препятствий; |
| | На воздухе Л.И. Пензулаева | повторить игровые упражнения с прыжками, |
| | | с бегом и мячом. |
| | | |
| | | Декабрь |
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | №1 Стр.48 | Упражнять детей в умении сохранить в беге |
| | №2 Стр.49 | правильную дистанцию друг от друга; разучить |
| | Л.И. Пензулаева | ходьбу по наклонной доске с сохранением |
| | | Устойчивого равновесия; повторить |
| | | перебрасывание мяча. |
| | №3 Стр.50 | Разучить игровые упражнения с бегом и |
| | На воздухе | прыжками, упражнять в метании снежков, |
| | Л.И. Пензулаева | (можно заменить подушечками для метания), на |
| | | дальность. |
| 2 | №4 Стр.51 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, |
| | №5 Стр.52 | взявшись за руки, с поворотом в другую |

| | | |
|---------------|-----------------|--|
| | Л.И. Пензулаева | сторону; повторить прыжки попеременно на |
| | | правой и левой ногой, продвигаясь вперёд; |
| | | упражнять в ползании и переброске мяча. |
| | №6 Стр.52 | Повторить ходьбу и бег между |
| | На воздухе | Снежными постройками; упражнять в |
| | Л.И. Пензулаева | прыжках до ориентира; в бросании |
| | | «снежков» в цель. |
| | | |
| 3 | №7 Стр.53 | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; |
| | №8 Стр.54 | закреплять умение ловить мяч, развивая |
| | Л.И. Пензулаева | ловкость и глазомер; упражнять в сохранении |
| | | устойчивого равновесия. |
| | №9 Стр. 54 | Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; |
| | На воздухе | упражнять в прыжках на двух ногах; повторить |
| | Л.И. Пензулаева | игровые упражнения с бегом и бросанием. |
| | | |
| 4 | № 10 Стр.55 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, |
| | №11 Стр.57 | взявшись за руки, в беге враспынную; в лазании |
| | Л.И. Пензулаева | на гимнастическую стенку; в равновесии и |
| | | прыжках. |
| | № 12 Стр. 57 | Повторить передвижение на «лыжах» |
| | На воздухе | скользящим шагом; разучить игровые |
| | Л.И. Пензулаева | упражнения с клюшкой и шайбой. |
| | | |
| | | Январь |
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 2 | № 13 Стр. 59 | Упражнять детей в ходьбе и беге между |
| | №14 Стр. 60 | предметами, не задевая их; продолжать |
| | Л.И. Пензулаева | формировать устойчивое равновесие при ходьбе |
| | | и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках |
| | | с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. |
| | №15 Стр.61 | Продолжить учить детей передвигаться по |
| | На воздухе | учебной «лыжне»; повторить игровые |
| | Л.И. Пензулаева | упражнения. |
| | | |
| 3 | № 16 Стр.61 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить |
| | № 17 Стр.63 | прыжок в длину с места; упражнять в ползании |
| | Л.И. Пензулаева | на четвереньках и прокатывании мяча головой. |
| | | |
| | №18 Стр.63 | Закреплять навык скользящего шага |
| | На воздухе | на «лыжах»; повторить игровые упражнения |
| | Л.И. Пензулаева | с бегом и метанием. |
| | | |

| | | |
|-----------------|--|--|
| 4 | № 19 Стр. 63 | Повторить ходьбу и бег между предметами; |
| | №20 Стр. 64 | упражнять в перебрасывании мяча друг другу; |
| | Л.И. Пензулаева | повторить задания в равновесии. |
| | №21 Стр. 65 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе |
| | На воздухе | на «лыжах»; повторить игровые упражнения с |
| | Л.И. Пензулаева | бегом, прыжками, метанием «снежков» на |
| | | дальность. |
| | №22 Стр. 65 | Повторить ходьбу и бег по кругу'; |
| | №23 Стр.66 | упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в |
| | Л.И. Пензулаева | лазании на гимнастическую стенку, не пропуская |
| | | реек. |
| | №24 Стр.66 | Разучить повороты на «лыжах»; повторить |
| На воздухе | игровые упражнения с бегом и прыжками. | |
| Л.И. Пензулаева | | |
| | | |

| Февраль | | |
|----------------|---|--|
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | №25 Стр.68 | Упражнять детей в ходьбе и беге |
| | № 26 Стр. 69 | враспынную; в беге продолжительностью до 1 |
| | Л.И. Пензулаева | минуты; в сохранении устойчивого равновесия |
| | | при ходьбе на повышенной опоре; повторить |
| | | упражнения в прыжках и забрасывании мяча в |
| | | корзину. |
| 2 | № 27 Стр. 69 | Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, |
| | На воздухе | повторить повороты на «лыжах», игровые |
| | Л.И. Пензулаева | упражнения с шайбой. |
| | №28 Стр.70 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись |
| | №29 Стр.71 | за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять |
| | Л.И. Пензулаева | навык энергичного отталкивания и приземления |
| | на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в | |
| | лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | |
| 3 | № 30 Стр. 71 | Упражнять в ходьбе скользящим шагом, |
| | На воздухе | метании «снежков» на дальность; повторить |
| | Л.И. Пензулаева | игровые упражнения с бегом и прыжками. |
| | №31 Стр.71 | Упражнять детей в ходьбе и беге между |
| | № 32 Стр. 72 | предметами; разучить метание в вертикальную |
| | Л.И. Пензулаева | цель; упражнять в лазанье под палку и |
| | перешагивании через неё. | |

| | | |
|---------------|------------------|---|
| | №33 Стр.73 | Повторить игровые упражнения с |
| | На воздухе | бегом и прыжками, метание «снежков» в |
| | Л.И. Пензулаева | цель и на дальность. |
| | | |
| 4 | № 34 Стр. 73 №35 | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье |
| | Стр.74 | на гимнастическую стенку, не пропуская реек; |
| | Л.И. Пензулаева | упражнять в сохранении равновесия при ходьбе |
| | | на повышенной опоре; повторить задания с |
| | | мячом и в прыжках. |
| | | |
| | № 36 Стр. 75 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по |
| | На воздухе | одному; ходьба с выполнением заданий. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| Март | | |
| | | |
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | № 1 стр. 76 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с |
| | № 2 стр.77 | поворотом в другую сторону по сигналу; |
| | Л.И.Пензулаева | разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком |
| | | наголове; упражнять в прыжках |
| | | перебрасывании мяча, развивая ловкость и |
| | | глазомер. |
| | № 3 стр. 78 | Повторить игровые упражнения с бегом; |
| | На воздухе | упражнять в перебрасывании шайбы друг |
| | Л.И.Пензулаева | другу, развивая ловкость и глазомер. |
| | | |
| 2 | № 4 стр. 79 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением |
| | № 5 стр. 80 | направления движения и в рассыпную; разучить |
| | Л.И.Пензулаева | прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании |
| | | мешочков в цель, в ползании между предметами. |
| | | |
| | № 6 стр.80 | Повторить бег в чередовании с ходьбой, |
| | На воздухе | игровые упражнения с мячом и прыжками. |
| | Л.И.Пензулаева | |
| | | |
| 3 | № 7 стр. 81 | Повторить ходьбу со сменой темпа |
| | №8 стр. 82 | движения; упражнять в ползании по |
| | Л.И. Пензулаева | гимнастической скамейке, в равновесии и |
| | | прыжках. |
| | № 9 стр.83 | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; |
| | На воздухе | повторить игровые упражнения в равновесии, |
| | Л.И. Пензулаева | прыжках и с мячом. |
| | | |
| 4 | № 10 стр.83 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в |

| | | |
|--|-----------------|---|
| | № 11 стр.84 | колонну по два (парами) в движении; в метании в |
| | Л.И. Пензулаева | горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. |
| | | |
| | №12 стр.85 | Упражнять в беге на скорость; разучить |
| | На воздухе | упражнение с прокатыванием мяча; повторить |
| | Л.И. Пензулаева | игровые задания с прыжками. |
| | | |

| | | |
|---------------|-----------------|---|
| | | Апрель |
| | | |
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | № 13 стр.86 | Повторить ходьбу и бег по кругу; |
| | № 14 стр.87 | упражнять в сохранении равновесия при ходьбе |
| | Л.И. Пензулаева | по повышенной опоре; упражнять в прыжках и |
| | | метании. |
| | № 15 стр. 87 | Упражнять детей в чередовании ходьбы и |
| | На воздухе | бега; |
| | Л.И. Пензулаева | повторить игру с бегом «Ловишки - |
| | | перебежки» |
| | | Эстафету с большим мячом. |
| 2 | № 16 стр.88 | Повторить ходьбу и бег между |
| | № 17 стр.89 | предметами; разучить прыжки с короткой |
| | Л.И. Пензулаева | скалкой; упражнять в |
| | | прокатывании |
| | | обручей. |
| | № 18 стр.89 | Упражнять детей в длительном беге, развивая |
| | На воздухе | выносливость; в прокатывании обруча; повторить |
| | Л.И. Пензулаева | игровые упражнения с прыжками, с мячом. |
| | | |
| 3 | № 19 стр.89 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по |
| | № 20 стр.91 | одному с остановкой по команде воспитателя; |
| | Л.И. Пензулаева | повторить метание в вертикальную цель, развивая |
| | | ловкость и глазомер; упражнять в ползании и |
| | | сохранении устойчивого равновесия. |
| | | |
| | № 21 стр. 91 | Повторить бег на скорость; игровые |
| | На воздухе | упражнения с мячом, прыжками и бегом. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |
| 4 | № 22 стр.91 | Упражнять в ходьбе и беге между |
| | № 23 стр.93 | предметами; закреплять навыки лазанья на |
| | Л.И. Пензулаева | сохранении равновесия и прыжках. |
| | | |
| | № 24 стр. 93 | Упражнять в беге на скорость; |
| | На воздухе | повторить игровые упражнения с мячом, в |

| | | |
|---------------|-----------------|--|
| | Л.И. Пензулаева | прыжках и равновесии. |
| | | |
| | | Май |
| | | |
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | № 25 стр.94 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в |
| | № 26 стр.95 | другую сторону по команде воспитателя; в |
| | Л.И. Пензулаева | сохранении равновесия на повышенной опоре; |
| | | повторить упражнения в прыжках и с мячом. |
| | № 27 стр. 96 | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; |
| | На воздухе | развивать ловкость и глазомер в упражнениях с |
| | Л.И. Пензулаева | мячом и воланом (бадминтон). |
| 2 | № 28 стр. 96 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по |
| | № 29 стр. 97 | одному с перешагиванием через предметы; разучить |
| | Л.И. Пензулаева | прыжок в длину с разбега; упражнять в |
| | | перебрасывании мяча. |
| | № 30 стр. 97 | Развивать выносливость в непрерывном беге; |
| | На воздухе | упражнять в прокатывании обручей, развивая |
| | Л.И. Пензулаева | ловкость и глазомер; повторить игровые |
| | | упражнения с мячом. |
| 3 | №31стр.98 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами |
| | № 32 стр.99 | колонной по одному и в рассыпную; развивать |
| | Л.И. Пензулаева | ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; |
| | | повторить упражнения в равновесии и с обручем. |
| | | |
| | № 33 стр.99 | Повторить бег на скорость; игровые |
| | На воздухе | упражнения с мячом и в прыжках. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| 4 | № 34 стр.100 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; |
| | №35 стр.101 | развивать навык ползания по гимнастической |
| | Л.И. Пензулаева | скамейке на животе; повторить прыжки между |
| | | предметами. |
| | | |
| | №36 стр.101 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением |
| | На воздухе | темпа |
| | Л.И. Пензулаева | движения; игровые упражнения с мячом. |
| | | |
| | № 36 стр. 123 | Повторить бег; игровые упражнения с |
| | На воздухе | прыжками и эстафету с мячом. |
| | Л.И. Пензулаева | |
| | | |

Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе

От 6 лет до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;

развивать двигательное творчество;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;

воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;

расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

| | Интеграция области «Физическое развитие» |
|--|--|
| Образовательная область | Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса |
| «Познавательное развитие» | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире. |
| «Речевое развитие» | Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.. Использование считалок, скороговорок и загадок во время ООД. Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. |
| «Художественно-эстетическое развитие» | Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и |

| | |
|---|--|
| | пр.). Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. |
| | Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |
| | |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. |
| | Развивать активность детей в двигательной деятельности. |
| | Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Продолжать работу по формированию доброжелательных отношений между детьми. |
| | Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Участие детей в расстановке и уборке инвентаря. |
| | Развивать умение выполнять индивидуальные поручения. |
| | Воспитывать самостоятельность. |
| | Формировать ответственность за выполнение трудовых поручений. |

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

Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе

| Сентябрь | | |
|-----------------|--|---|
| Неделя | Занятия | Программные задачи |
| 1 | №1 стр.8; № 2 стр. 9 Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении ловкость в ходьбе между предметами, переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. |
| | № 3 стр.10 На воздухе Л.И. Пензулаева | Развивать точность движений при переброске мяча. Упражнять детей в равномерном беге и бегеускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| 2 | № 4 стр.10 № 5 стр. 12 Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. |
| | № 6 стр. 13 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в |

| | | |
|----------------|--|---|
| | Л.И. Пензулаева | прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. |
| 3 | № 7 стр. 14 № 8 стр. 15 Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. |
| | № 9 стр. 15 На воздухе Л.И. Пензулаева | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча |
| 4 | № 10 стр. 15 № 11 стр.17 Л.И. Пензулаева | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. |
| | № 12 стр.17 На воздухе Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». |
| Октябрь | | |
| 1 | № 13 стр.19 № 14 стр.20 Л.И. Пензулаева | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. |
| | № 15 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева | развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. |
| 2 | № 16 стр. 21 № 17 стр. 22 Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на координацию движений в упражнениях с мячом. |
| | № 18 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева | Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках |
| 3 | № 19 стр. 23 № 20 стр. 25 Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| | №21 стр.25 | Закреплять навык ходьбы с изменением направления |

| | | |
|----------------|--|--|
| | На воздухе Л.И. Пензулаева | движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. |
| 4 | № 22 стр.26 № 23 стр.27 Л.И. Пензулаева | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. |
| | № 24 стр.27 На воздухе Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. |
| Ноябрь | | |
| 1 | № 25 стр.28 № 26 стр. 31 Л.И. Пензулаева | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру): упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур: повторить эстафету с мячом. |
| | № 27 стр. 31 На воздухе Л.И. Пензулаева | Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. |
| 2 | № 28 стр.31 № 29 стр. 33 Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. |
| | № 30 стр.33 На воздухе Л.И. Пензулаева | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. |
| 3 | №31 стр.33 № 32 стр. 35 Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. |
| | № 33 стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. |
| 4 | № 34 стр. 36 № 35 стр.37 Л.И. Пензулаева | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и наравновесии. |
| | № 36 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. |
| Декабрь | | |
| 1 | № 1 стр.39 № 2 стр.40 Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. |

| | | |
|---------------|---|--|
| | № 3 стр.40 На воздухе Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. |
| 2 | № 4 стр.41 № 5 стр. 42 Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. |
| | № 6 стр.42 На воздухе Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. |
| 3 | № 7 стр.44 № 8 стр. 45 Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. |
| | № 9 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. |
| 4 | № 10 стр. 46 № 11 стр.47 Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. |
| | № 12 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега, разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. |
| Январь | | |
| 2 | № 13 стр.48 № 14 стр. 50 Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. |
| | № 15 стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза». |
| 3 | № 16 стр.51 № 17 стр. 52 Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. |
| | № 18 стр.53 На воздухе Л.И. Пензулаева | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». |

| | | |
|----------------|---|---|
| 4 | № 19 стр.53 № 20 стр.55 Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. |
| | № 21 стр.55 На воздухе Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. |
| Февраль | | |
| 1 | № 25 стр.58 № 26 стр. 59 Л.И. Пензулаева | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер |
| | № 27 стр.59 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. |
| 2 | № 28 стр.60 № 29 стр. 61 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу) |
| | № 30 стр. 61 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. |
| 3 | №31 стр.62 № 32 стр.63 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге(по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. |
| | № 33 стр.63 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. |
| 4 | № 34 стр.64 № 35 стр.65 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| | № 36 стр.65 На воздухе | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. |
| Март | | |
| 1 | № 1 стр.71 № 2 стр. 72 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. |
| | № 3 стр.72 На воздухе | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. |
| 2 | № 4 стр. 73 № 5 стр. 74 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. |
| | № 6 стр.74 На воздухе | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. |
| 3 | № 7 стр.75 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в |

| | | |
|---------------|------------------------------|---|
| | № 8 стр.77 | метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. |
| | № 9 стр. 77 На воздухе | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. |
| 4 | № 10 стр.78 № 11 стр. 79 | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| | № 12 стр. 79 На воздухе | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. |
| Апрель | | |
| 1 | № 13 стр. 80 № 14 стр.81 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. |
| | № 15 стр. 81 На воздухе | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. |
| 2 | № 16 стр.82 № 17 стр.83 | Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. |
| | № 18 стр. 83 На воздухе | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. |
| 3 | № 19 стр. 83 № 20 стр.85 | построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. |
| | № 21 стр. 85 На воздухе | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. |
| 4 | № 22 стр.86 № 23 стр.87 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. |
| | № 24 стр. 87 На воздухе | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. |
| Май | | |
| 1 | № 25 стр.87 № 26 стр.88 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. |
| | № 27 стр.89 На воздухе | Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. |
| 2 | № 28 стр. 89 № 29 стр. 90 | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. |
| | № 30 стр. 91 На воздухе | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. |

| | | |
|----------|-----------------------------|---|
| | | |
| 3 | №31 стр.91 № 32 стр. 92 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. |
| | № 33 стр. 92 На воздухе | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии |
| 4 | № 34 стр. 94 №35 стр. 95 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. |
| | №36 стр. 95 На воздухе | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. |