

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
« 31 » августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 83
Ю.Н.Логачева
Приказ № 57/1-а/д от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по физическому развитию дошкольников общеразвивающих групп
(для детей 3-7 лет)
на 2023-2024 учебный год**

Автор программы:
инструктор по ФК Панченко Екатерина Андреевна

г. Таганрог, 2023

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи деятельности МБДОУ по реализации Программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию образовательной Программы Принципы формирования Программы
- 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в МБДОУ. Краткая характеристика особенностей психофизического развития детей
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы
- 1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»
- 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы
- 2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом психофизических, возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов
- 2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
- 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы
- 2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы
- 3.2. Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды
- 3.3. Режим двигательной активности детей
- 3.4. Организация жизни и деятельности детей
- 3.5. Перспективное планирование образовательной деятельности
- 3.6. Учебно-методический комплект к реализации Программы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ д/с № 83 разработана в соответствии с:

Федеральными документами

- Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР от 15.09.1990);
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (с изменениями на 8 ноября 2022 года) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28);
- СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

С учетом:

- Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с № 83
- Приоритетные направления деятельности детского сада определяются:
- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования: обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования;
 - в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования;
 - с учетом возможностей МБДОУ: наличие специальных помещений для различных видов деятельности детей;
 - с учетом потребностей воспитанников детского сада, их родителей (законных представителей).

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- холодный период: учебный год (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованной образовательной деятельности;
- теплый период (июнь - август), для которого составляется другой режим дня.

Обучение и воспитание в МБДОУ д/с № 83 осуществляется на русском языке (в соответствии с Уставом МБДОУ д/с № 83).

Организация образовательной среды, направленной на обеспечение нравственно-патриотического образования, осуществляется с учетом реализации принципа культуросообразности и регионализма, предусматривающего становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности города Таганрога и Донского края, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.

Физическое развитие включает в себя следующие направления:

- 1) приобретение дошкольниками опыта двигательной деятельности. Направление

подразумевает развитие у дошкольников таких физических качеств как гибкость, выносливость, быстрота, равновесие и пр., способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, координации движения, развитию крупной и мелкой моторики;

2) становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Данное направление обеспечивает формирование и развитие у дошкольников способности контролировать свои движения в двигательной сфере;

3) становление ценностей здорового образа жизни. Направление связано с формированием у дошкольников мировоззрения здорового образа жизни и привитие культуры личной гигиены (режим дня, питание, уход за телом, отдых и пр.).

1.2. Цели и задачи деятельности МБДОУ по реализации Программы

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Инструктор по ФК поддерживает интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждает обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Инструктор по ФК проводит физкультурные занятия, организует спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивает у обучающихся интерес к различным видам спорта, ездить на велосипеде, заниматься другими видами двигательной активности.

Цель программы достигается через решение следующих задач:

милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Образовательная область «Физическое развитие ребенка» предусматривает содействие приобщению ребенка к физической культуре, здоровому образу жизни как к фундаменту общечеловеческой культуры, обогащению его физического, психического развития и саморазвития.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность

индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Цели:

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.
- Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе

воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.3. Принципы и подходы к формированию образовательной Программы

Принципы формирования Программы

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
 - 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
 - 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
 - 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
 - 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
 - 6) сотрудничество ДОО с семьей;
 - 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 1) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
 - 2) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 - 3) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Подходы к реализации Программы:

- личностно-ориентированный, направленный на признание ребенка личностью с индивидуальными особенностями, предусматривающий взаимодействие всех субъектов образовательных отношений на основе уважения, сотрудничества, взаимопомощи;

- компетентностный, предполагающий развитие компетентностей взрослых и детей в образовательном процессе, создание условий для освоения знаний и самостоятельного овладения ими детьми;
- деятельностный, обеспечивающий развитие личности в соответствующих возрасту видах детской деятельности (игровая, художественная, познавательная и др.);
- системный, предполагающий организацию образовательной деятельности в соответствии с целостной системой взаимосвязанных и взаимообусловленных целей, задач, содержания, методов, форм организации, способствующих развитию, воспитанию, обучению детей;
- культурологический, предусматривающий воспитание, обучение и организацию жизни детей в контексте культуры, приобщения к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- аксиологический, обеспечивающий развитие ценностных ориентаций и личностных смыслов в пределах возможностей дошкольного возраста.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в МБДОУ. Краткая характеристика особенностей психофизического развития детей

Характеристика жизнедеятельности ребенка четвертого года жизни

У малыша продолжают развиваться психические функции, возрастают физические возможности, показатели роста. Накапливание массы тела идет одновременно с увеличением роста: в течение года масса его тела увеличивается на 1,5—2 кг, рост — на 5—7 см. К 4 годам масса тела его достигает примерно 16,5 кг, рост 102 см, окружность грудной клетки — 53 см.

В дальнейшем прибавка в росте и весе колеблется. В одни периоды развития ребенка идет заметное накопление веса, в другие периоды прибавка в росте оказывается быстрой, в то время как вес накапливается медленнее.

Однако костная система ребенка еще надолго сохраняет в отдельных местах хрящевое строение. Наиболее длительно идет окостенение кистей рук, а также берцовых костей и некоторых частей позвоночника. Это легко вызывает искривления при длительном сохранении неправильной позы или при неудобном лежании в кровати.

В сравнении с предыдущими годами меняется работа сердца. Частота сокращений заметно падает до 90—120 ударов. При этом сокращения становятся все более равномерными, ритмичными. Меняются также глубина, частота и ритм дыхания. Трехлетний ребенок делает дыхательных движений в минуту, при этом объем выдыхаемого и вдыхаемого воздуха (в сравнении с годовалым малышом) к четырем годам увеличивается в 1,5 раза. Вместе с тем его дыхание остается еще поверхностным, неровным и довольно частым.

Данные возрастной физиологии говорят о быстром и усиленном процессе обмена веществ, который совершается в организме трехлетнего ребенка. Он требует неослабного внимания не только врачей, но и педагогов ко всем проблемам гигиены, профилактики и ухода за ребенком.

Ему необходимы длительные прогулки в течение дня (5—6 часов), свежий воздух в спальне, регулярное питание, высококалорийная пища, водные процедуры и легкая гимнастика. Трехлетний дошкольник медлителен в своих действиях любого содержания (предметных, двигательных, речевых и т.д.) Для него значимо лишь указание ЧТО делать. Задавая инструкцию последовательно (что сейчас сделать, из чего, чем, как, что же получилось), можно с первых дней работы создать образ структуры любой деятельности (умывания, одевания, еды и т.д.). Но успех всецело зависит от терпения взрослого.

Особенности возраста детей 4-го года жизни

Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время

происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на «*кризис трех лет*», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «*я сам*» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Игра – любимая деятельность младших дошкольников. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Характеристика жизнедеятельности ребенка пятого года жизни

Для обогащения развития человека это — возраст огромных возможностей на всю оставшуюся жизнь, утрата которых в последующие годы либо невозвратима, либо потребует от ребенка колоссальных дополнительных усилий (Н.И. Непомнящая).

Пятый год жизни — период интенсивного роста и развития организма ребенка. В течение года масса его тела увеличивается на 1,5—2 кг, рост — на 6—7 см. К 5 годам масса тела ребенка составляет 19,0 кг, рост 110 см, окружность грудной клетки — 54 см.

Здоровье воспитанника средней группы «Детского сада — Дома радости» в условиях свободного двигательного режима, оптимально здорового образа жизни становится более крепким (В.Ф. Базарный, Г.Н. Галаухова). Организм легче, чем в младшем возрасте, справляется с неблагоприятными погодными условиями, так как его функционирование становится более совершенным.

В развитии основных движений ребенка происходят заметные качественные изменения, возрастает естественность и легкость их выполнения. Физическое развитие характеризуется большей гармоничностью, благодаря, *во-первых*, более совершенным функциональным возможностям организма, *а во-вторых*, воспитанию, которое понимается нами в соответствии с определением А.В. Запорожца как «правильная организация всей жизни и деятельности ребенка».

Особенности возраста детей 5-го года жизни.

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го 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 необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но 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.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

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

На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого. Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Значительное время отводится для игр по выбору детей. Задача воспитателя – создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребенка как «ябедничество» и отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь.

Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро-эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. Ранимость ребенка 4-5 лет – это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при

контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

Характеристика жизнедеятельности ребенка шестого года жизни

В физическом развитии ребенка происходят существенные изменения. Масса тела его увеличивается примерно на 200 г в месяц, длина тела — на 0,5 см. К 6 годам его рост достигает в среднем 116 см, масса тела — 21,5 кг; окружность грудной клетки — 56—57 см.

Ребенок, воспитывающийся по Программе «Детский сад — Дом радости», отличается более высоким темпом прироста длины тела в пятилетнем возрасте по сравнению с собственными показателями четырехлетнего возраста. У мальчика за год увеличивается длина тела на 14,1, а у девочки на 15,0 см. Прирост длины тела с 4 до 6 лет увеличивается у мальчика на 19,4 см, а у девочки — на 18,8 см. У сверстников, воспитывающихся по другим программам показатели прироста длины тела фиксируются ниже (14,7 и 14,5 см). Прирост массы тела с 4 до 6 лет по данным физиологов составляет 7 и 6,6 кг, а в группах с другими программами лишь соответственно 3,6 и 4,0 кг. К 6 годам мальчик увеличивает физическую работоспособность в 2,4 раза, а девочка 2,2. Данные факты свидетельствуют, что разнонаправленная реакция детей одного возраста по массе тела связана с уровнем совершенствования адаптационных механизмов при изменившихся условиях образовательной среды (Г.Н. Галахова, Ж.Ж. Рапопорт).

В регуляции поведения пятилетнего воспитанника возрастает роль коры головного мозга. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Шестой год жизни — это возраст, когда основной функцией высших отделов нервной системы человека является создание системы внутренних ходов, которые обобщают впечатления ребенка и создают возможность абстрагировать его поведение от случайных влияний и подчинить его внутренне сформированным планам и программам, делая мозг пятилетнего дошкольника «органом свободы» (А.Р.Лурия, Е.В. Субботский). Значительно увеличивается подвижность ребенка, он успешно овладевает основными движениями.

Функциональные возможности организма ребенка данного возраста создают базис для формирования и возрастания физической и умственной трудоспособности.

Особенности возраста детей 6-го года жизни

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически.

Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом 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 разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Характеристика жизнедеятельности ребенка седьмого года жизни

Продолжается интенсивное созревание организма, всех жизненно важных систем, повышение уровня его морфологического и функционального развития, идет активная физиологическая перестройка. Вес мозга к 7 годам увеличивается, размеры поверхности коры головного мозга достигают 80—90% размеров поверхности коры взрослого человека. Ребенок вытянулся: его рост, в среднем, достигает 125 см, масса — 22,5 кг; окружность грудной клетки — 60 см. Наряду с общим ростом происходит анатомическое формирование тканей и органов, дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения ребенком более интенсивных, чем ранее физических нагрузок. Продолжает нарастать мускулатура как верхних, так и нижних конечностей. Относительно хорошо в этот период развиваются крупные мышцы туловища и конечностей. Наряду с основными видами движений у него развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления воспитанником продуктивных видов деятельности. Однако координация глаз и рук, необходимая для овладения письмом, формируется лишь к 7 годам. (В.Ф. Базарный) Есть изменения во внешних очертаниях лица, происходит смена зубов, существенно меняются пропорции тела. Выпускник детского сада представляет собой почти уже пропорционально сложенного человека. К концу седьмого года жизни ребенок должен обладать крепким здоровьем, гармоническим физическим развитием, хорошей двигательной подготовленностью.

Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения ребенком серии взаимосвязанных целенаправленных действий. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция по отношению к работе всех систем.

Одновременно происходит дальнейшее функциональное развитие всех основных систем организма: совершенствуется сердечно-сосудистая система детского организма, приближается к завершению общее развитие нервной ткани и др., хотя эти системы еще не сложились окончательно. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения. Они начинают работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими, чем раньше, затратами энергии в ответ на такую же физическую или психическую нагрузку. Поэтому здоровье ребенка этого возраста при благоприятном образе жизни становится более крепким, организм легче справляется со сменой климатических условий, кратковременными и умеренными воздействиями внешней среды (легкие сквозняки, прохладный воздух и т.д.).

Значительно повышается его физическая и умственная работоспособность, но у каждого воспитанника уровень ее разный. Он зависит от степени подготовленности его к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Движения ребенка становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность ребенка увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей он охотно участвует в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес его не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения

Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДОО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

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 ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу. Определение результатов освоения федеральной образовательной программы дошкольного образования в виде целевых ориентиров.

Младший возраст

Образовательная область «Физическое развитие»

Основные антропологические и физиологические показатели малыша четвертого года жизни соответствуют возрастным нормам (физиологическая зрелость организма). Ребёнок имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему. Редко болеет, быстро выздоравливает.

Владеет основами гигиенической культуры (умывание, чистка зубов и др.) и культуры поведения за столом (использует по назначению столовые приборы: нож, вилку, ложки). Проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет использовать приобретенные под руководством воспитателя двигательные навыки в самостоятельной игре.

Основные двигательные умения и навыки развиты на уровне, соответствующем здоровому ребёнку этого возраста.

Средний возраст

Образовательная область «Физическое развитие»

Основные антропологические и физиологические показатели дошкольника соответствуют возрастным нормам (физиологическая зрелость организма). Редко болеет, быстро выздоравливает.

Владеет основами гигиенической культуры (умывание, чистка зубов и др.). Проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет использовать приобретенные под руководством воспитателя двигательные навыки в самостоятельной игре.

Освоены основные двигательные умения и навыки на уровне не ниже средних. Ребёнок имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, высокий уровень любознательности, умственной работоспособности, интереса к окружающему и речевого общения со взрослым.

Старший возраст

Образовательная область «Физическое развитие»

Основные показатели физического развития шестилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних. Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Двигательная активность составляет не менее 14—18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления.

Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет

элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определенных ситуациях.

Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности. Появляются умения выдерживать статические нагрузки (стоя, наблюдать за сервировкой стола; заниматься за столом сидя). В поведении преобладает ровное, активное состояние, положительный эмоциональный тонус, доброжелательность по отношению к окружающим людям.

Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, пользование носовым платком), знает основные правила здорового образа жизни.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно МБДОУ.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы заданы как целевые ориентиры и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная 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.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог

наблюдает за поведением ребенка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребенка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей

действительности и другое.

Анализ продуктов детской деятельности может осуществляться на основе изучения материалов портфолио ребенка (рисунков, работ по аппликации, фотографий работ по лепке, построек, поделок и другого). Полученные в процессе анализа качественные характеристики существенно дополняют результаты наблюдения за продуктивной деятельностью детей (изобразительной, конструктивной, музыкальной и другой деятельностью).

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

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, психологи). Участие ребёнка 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.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»

Содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые МБДОУ по основным направлениям развития детей дошкольного возраста (социально-

коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического, физического развития).

В каждой образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух месяцев до семи-восьми лет. Задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям российского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру

Образовательная область «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (п.2.6. ФГОС ДО).

Основные цели и задачи:

Физкультурно-оздоровительная работа

- Осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды с учетом состояния здоровья детей.
- Обеспечивать длительность пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Направления физического развития:

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:
 - связанной с выполнением упражнений;
 - направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
 - способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
 - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

В целом содержание включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развития крупной и мелкой моторики рук, равновесия и координации движений, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, при формировании полезных привычек и др.)

При организации физкультурных занятий и в подвижных играх используются современные методики и технологии физического самосовершенствования с учетом личностно-ориентированной модели взаимодействия взрослого с ребенком. Стимулируется творческое самовыражение детей с использованием стандартного и нестандартного физкультурного оборудования и инвентаря. МБДОУ способствует становлению у детей здорового образа жизни (даются представления о физической культуре, валеологии, взаимосвязи здоровья и гигиены, правилах безопасного поведения).

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.

Содержание психолого-педагогической работы по возрастам стр. 127-147
Федеральной образовательной программы дошкольного образования (приказ
Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

Дети 3-4 лет	
Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.	
<i>Физическое развитие:</i> обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал	стр. 127-130
<i>Формирование здорового образа жизни:</i> укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни	стр. 127, 130
<i>Подвижные игры:</i> активизировать детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывать умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры	стр. 127, 129
<i>Активный отдых:</i> формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность	Стр. 127, 130
Дети 4-5 лет	
Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.	

<p>Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.</p>	
<p><i>Физическое развитие:</i> обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям</p>	<p>стр. 124, 125-126</p>
<p><i>Подвижные игры:</i> поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах</p>	<p>стр. 126</p>
<p><i>Формирование основ здорового образа жизни:</i> укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни</p>	<p>стр. 124, 126</p>
<p>Дети 5-6 лет</p>	
<p>Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.</p>	
<p><i>Физическое развитие:</i> 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</p>	<p>стр. 134-138</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры:</i> 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</p>	<p>стр. 134, 138-139</p>
<p><i>Формирование здорового образа жизни:</i> укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического</p>	<p>стр. 134, 139-140</p>
<p><i>Активный отдых:</i> 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.</p>	<p>стр. 134, 140</p>
<p>Дети 6-7 лет</p>	

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса у спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.	
<i>Физическое развитие:</i> 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	стр.140, 141-144
<i>Подвижные и спортивные игры:</i> поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта	стр. 141, 144-146
<i>Формирование здорового образа жизни:</i> 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	стр. 141, 146
<i>Активный отдых:</i> воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха	стр. 141, 146-147

По направлению «Физическое развитие» сформирована на основе регионального компонента. В направлении «Физическое развитие» определены задачи, содержание и условия педагогической работы, решение которых содействует укреплению здоровья детей, совершенствованию функциональных возможностей детского организма, жизненно важных двигательных навыков, физических качеств. При этом в качестве основного вида деятельности выступает народная, подвижная игра.

Направление развития	Формы организации образовательной деятельности детей	Взаимосвязь с другими видами деятельности
Физическая культура и здоровый образ жизни	Физкультурные занятия НОД по ОБЖ Подвижные игры	Прогулки Организация режимных процессов (привитие к/г навыков, питание, сон и т.д.) Работа с родителями

Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные	Индивидуальная	Подвижные игры	Беседа

занятия: - Сюжетно-игровые; - Тематические; - Классические (на тренажерах, на улице, походы, общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, сюжетные, игры с элементами спорта) развлечения	работа с детьми Игровые упражнения. Игровые ситуации, Утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально-ритмическая, - имитационные движения Физкультминутки /Динамические паузы Подвижные игры Игровые упражнения Проблемные ситуации Имитационные движения (спортивные праздники) Гимнастика после дневного сна: оздоровительная, коррекционная, Объяснение Показ	Игровые упражнения Имитационные движения Сюжетно-ролевые игры.	Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна
---	--	--	--

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

При реализации образовательных программ дошкольного образования могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Федеральной программы должны осуществляться в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы педагоги МБДОУ определяют самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагогов практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Реализация Программы, в части решения программных образовательных задач предусматривается в совместной деятельности взрослого и детей в рамках организованной образовательной деятельности, образовательной деятельности при проведении режимных моментов, так и в самостоятельной деятельности детей.

Понятие «организованная образовательная деятельность» (занятие) рассматривается как – занимательное дело, основанное на специфических детских видах деятельности (или нескольких таких деятельности – интеграции детских деятельностей), осуществляемых совместно со взрослым, и направленное на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей. Совместная деятельность взрослого и детей – деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) на одном пространстве и в одно и то же время. Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения).

Предполагает индивидуальную, подгрупповую, фронтальную организацию

деятельности с воспитанниками.

Образовательная деятельность, осуществляемая при проведении режимных моментов, направлена на решение образовательных задач, а также на осуществление функций присмотра и (или) ухода.

Самостоятельная деятельность дошкольников в развивающей предметно-пространственной среде обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

В связи с тем, что Программа предполагает построение образовательного процесса в формах специфических для детей раннего, младшего, среднего, старшего возрастов, выбор форм осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности, специфики МБДОУ, культурных и региональных особенностей, от опыта и творческого подхода педагога.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

- физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня

Самостоятельная деятельность детей

- физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.); социально-коммуникативное развитие: индивидуальные игры, совместные игры, все виды самостоятельной деятельности, предполагающие общение со сверстниками

Методы реализации Программы в МБДОУ

Словесные: Передача информации детям

Наглядные:

- Метод иллюстраций – показ иллюстративных пособий (плакатов, картин, зарисовок)
- Метод демонстраций - показ мультфильмов, диафильмов и др.
- Компьютер индивидуального пользования, мультимедийный экран

Практические:

- Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием и носит обобщающий характер. Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности.

Информационно-рецептивный:

- Сообщение готовой информации, ее восприятие, осознание и фиксация в памяти

Репродуктивный:

- Выполнении действий по образцу.

Проблемное изложение:

- Постановка перед детьми проблемы - сложного теоритического или практического вопроса, требующего исследования, разрешения

Частично-поисковый:

- Расчленение проблемной задачи на подпроблемы, и осуществление отдельных шагов поиска ее решения

Исследовательский:

- В процессе образовательной деятельности дети овладевают методами познания, формирования опыта поисково-исследовательской деятельности детей

Активные методы:

- Использование в образовательном процессе определенной последовательности

выполнения заданий: анализ и оценка конкретных ситуаций, дидактические игры, специально разработанные игры, моделирующие реальность и приспособленные для целей обучения.

Формы реализации Программы в соответствии образовательными областями и возрастом воспитанников

Возрастная группа	Форма реализации Программы
3-4 года	<p align="center">«Физическое развитие»</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровая беседа с элементами движения • игра • утренняя гимнастика • гимнастика после дневного сна • физкультминутки • гимнастика для глаз • дыхательная гимнастика • интегративная деятельность • упражнения • ситуативный разговор
4-5 лет	<p align="center">«Физическое развитие»</p> <ul style="list-style-type: none"> • физкультурное занятие • утренняя гимнастика • гимнастика после дневного сна • физкультминутки • гимнастика для глаз • дыхательная гимнастика • игра • ситуативная беседа • рассказ • чтение • рассматривание • интегративная деятельность • спортивные и физкультурные досуги • спортивные состязания • совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • проектная деятельность проблемные ситуации
5-6 лет	<p align="center">«Физическое развитие»</p> <ul style="list-style-type: none"> • физкультурное занятие • утренняя гимнастика • гимнастика после дневного сна • физкультминутки • гимнастика для глаз • дыхательная гимнастика • самомассаж • игра • ситуативная беседа • рассказ • чтение • рассматривание • интегративная деятельность • контрольно-диагностическая деятельность • спортивные и физкультурные досуги • спортивные состязания • совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • проектная деятельность • проблемные ситуации

6-7 лет	<p style="text-align: center;">«Физическое развитие»</p> <ul style="list-style-type: none"> • физкультурное занятие • утренняя гимнастика • гимнастика после дневного сна • физкультминутки • гимнастика для глаз • дыхательная гимнастика • самомассаж • игра • ситуативная беседа • рассказ • чтение • рассматривание • интегративная деятельность • контрольно-диагностическая деятельность • спортивные и физкультурные досуги • спортивные состязания • совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • проектная деятельность • проблемные ситуации
---------	---

Средства реализации Программы

Возрастная группа	Средства реализации Программы
(3-4 года)	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрационные и раздаточные • визуальные • естественные и искусственные • реальные • средства, направленные на развитие деятельности воспитанников: <ul style="list-style-type: none"> - двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое); - игровой (игрушки, игры и другое); - коммуникативной (дидактический материал)
(4-5 лет)	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрационные и раздаточные • визуальные • естественные
	<ul style="list-style-type: none"> • реальные • средства, направленные на развитие деятельности воспитанников: <ul style="list-style-type: none"> - двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое); - игровой (игрушки, игры и другое); - коммуникативной (дидактический материал); - чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал); - познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования); - трудовой (оборудование и инвентарь для видов труда, соответствующих возрасту); - продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования); • музыкально-художественной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое)

(5-6лет)	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрационные и раздаточные • визуальные • естественные и искусственные • реальные и виртуальные • средства, направленные на развитие деятельности воспитанников: <ul style="list-style-type: none"> - двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое); - игровой (игрушки, игры и другое); - коммуникативной (дидактический материал); - чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал); - познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и другое); - трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда); - продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования); - музыкально-художественной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое)
(6-7 лет)	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрационные и раздаточные • визуальные • естественные и искусственные • реальные и виртуальные • средства, направленные на развитие деятельности воспитанников: <ul style="list-style-type: none"> - двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое); - игровой (игрушки, игры и другое); - коммуникативной (дидактический материал); - чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал); - трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда); - продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования); - музыкально-художественной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое); - познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и другое)

Способы реализации Программы

Расписание организованной образовательной деятельности составлено с учетом требований СанПиН и определяет их последовательность, регулирует время проведения.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ

Блок физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • режим дня; • совместная деятельность взрослого и ребенка; • оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие музыкально-спортивного зала, спортивных площадок, спортивных центров в группах); • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна.

<p>Система двигательной активности, система психологической помощи</p>	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гигиеническая гимнастика; • прием детей на улице в теплое время года; • совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей; • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; • подвижные игры; • физкультминутки во время совместной деятельности; • бодрящая гимнастика после дневного сна
<p>Система закаливания, оздоровления</p>	<ul style="list-style-type: none"> • усиление утреннего фильтра; • обеспечение всех работников средствами индивидуальной защиты в рамках предупреждения распространения COVID-19 • утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; • утренняя гигиеническая гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмические движения, игры); <ul style="list-style-type: none"> • облегченная форма одежды; • ходьба босиком до и после сна; • контрастные воздушные ванны (перебежки); • солнечные ванны (в летнее время)
<p>Организация рационального питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • организация второго завтрака (соки, фрукты); • введение овощей и фруктов в обед и полдник; • строгое выполнение норм питания; • питьевой режим; • С-витаминизация третьих блюд; • гигиена приема пищи; • индивидуальный подход к детям во время приема пищи; • правильность расстановки мебели
<p>Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния</p>	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика уровня физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • диагностика физической подготовленности; • обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом психофизических, возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов

Дети 3-4 лет

Основные задачи

Содействовать:

- укреплению и обогащению развития физического, психического здоровья каждого воспитанника как индивидуальности;
- овладению им культурой удовлетворения жизненно важных видов потребностей (умывания, питания, одевания и др.);
- приобщению его к здоровому образу жизни;
- развитию у него физических качеств, накоплению и обогащению развития его двигательного опыта;
- развитию у него потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Программа обогащения физического развития и психического здоровья воспитанника

Содействовать гармоничному физическому развитию и саморазвитию каждого дошкольника как неповторимой индивидуальности на основе охраны его ЦНС, дифференцированного подхода к нему, четкого выполнения режима и закаливающих процедур, осуществления мероприятий по предупреждению травматизма.

Система закаливания:

- оздоровительные прогулки (ежедневно 3—4 ч);
- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук;
- полоскание рта, горла прохладной (холодной) водой после каждого приема пищи и сна;
- воздушные ванны до и после сна, на занятиях физкультурой (5—10 мин);
- хождение босиком в обычных условиях и по ребристой доске до и после сна, на занятиях физкультурой (от 2 до 20 мин, время увеличивается постепенно);
- использование элементов «пульсирующих» температур в течение дня;
- закаливающие процедуры в семье.

Программа воспитания у дошкольника привычек культурного удовлетворения жизненно важных потребностей

Содействовать:

- развитию умений принимать и сохранять правильную позу за столом во время еды, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), брать пищу понемногу, хорошо ее пережевывать, широко открыв рот, т.е. малыш может «чавкать», пока не появятся в речи все звуки, так как это полезно для развития артикуляционного аппарата; по мере необходимости пользоваться салфеткой, после еды уметь полоскать рот, по окончании приема пищи осторожно переносить приборы;
- овладению умением во время умывания проводить самомассаж каждого пальчика рук; с помощью вопросов взрослого контролировать качество выполнения каждого компонента деятельности умывания и вытирания рук и лица;
- становлению привычки поддерживать опрятность внешнего вида: ежедневно чистить зубы, причесываться; при кашле и чихании отворачиваться в сторону, прикрывая рот носовым платком, по мере необходимости пользоваться им;
- осознанию необходимости выполнять каждый режимный процесс как целенаправленную деятельность, выделяя ее компоненты (с помощью вопросов воспитателя): замысел деятельности (зачем нужно мыться); предмет деятельности (что нужно вымыть — руки, каждый пальчик и т.д.); средства (вода, мыло); действия (сначала намочить руки, потом намылить мылом, потом растереть мыло на каждом пальчике, на

ладошке и сверху ее, намылить «манжеты», чтобы получить белые, пышные мыльные «перчатки», а потом смыть водой, вытереть каждый пальчик и ладошку полотенцем); результат (руки чистые, полотенце влажное, на полу сухо, костюм сухой).

Программа приобщения воспитанника к здоровому образу жизни

Содействовать:

— становлению интереса к самопознанию своего организма, овладению умением элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания; накоплению элементарных сведений о строении человеческого тела: у человека есть туловище, руки, ноги, голова;

— открытию правил сохранения и укрепления собственного здоровья (личная гигиена, индивидуальное пользование расческой, стаканом для полоскания рта, зубной щеткой, носовым платком);

— положительному настрою на выполнение элементарных гигиенических процессов, переживанию удовольствия от результата самообслуживания (чистые руки, нос, опрятная голова);

— возникновению интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения в детском саду и дома.

Программа развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта

Содействовать:

— переходу от простого приумножения двигательных умений, разнообразных видов движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, бросание), т.е. от «азбуки движений» к овладению их культурой:

Упражнения в основных движениях

Ходьба. Обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием коленей («гуси»), на внешней стороне ступни («косопалый мишка»), мелкими шажками («малыш идет»), широким шагом («великан идет»), крадучись («кошка подбирается к мышке»), оглядываясь назад («лиса — всему свету краса»), с различным положением рук: в стороны, вверх, на поясе, на уровне плеч, перед грудью, сильно прижатые к бокам («оловянный солдатик»), с размахиванием в такт музыке («физкультурник»); в разном темпе — умеренном, вдвоем, держась за руки («мама с дочкой гуляют»), в очень медленном («старенький дедушка»), быстром («папа спешит за сыночком в детский сад»); в разных направлениях — прямо, боком, назад («рак»), по кругу (вокруг обруча), «змейкой» (по извилистой дорожке, между предметами); со сменой направления (делает поворот на углах, обходя поставленные предметы, останавливается по сигналу и идет в противоположном направлении; идет, куда покажет «волшебная дудочка», — к окну, дверям, другим ориентирам); обычно в паре, держась за руки, лицом друг к другу, стоя спиной к спине; зажмурив глаза, идти по плоской широкой дорожке («совсем темно, ничего не видно»); заниматься ходьбой в сочетании с другими движениями, используя самые разнообразные пособия: плоскостные дорожки, шнуры, канаты, доски лежащие, наклонные и приподнятые над полом; скамейки, стульчики, целиком или с промежутками, составленные «паровозиком», и др.

Бег. Легкий, бесшумный на носках («зайчики», «птички»); лучше, если ребенок в беге имитирует кого-либо или что-либо: лису, автомобиль, ракету), с подпрыгиванием, мелким и широким шагом, в разном темпе и направлениях, вдвоем, втроем, с обручем, скакалкой, гимнастическими палочками, по ограниченной площади, с предметом (мячом, обручем, машинкой), группой друг за другом с предметом в руках, враспынную, в сочетании с другими движениями; убегая от водящего в игре, догоняя убегающего, пробегая быстро 10—20 м, бегая без перерыва 40—50 с.

Прыжки. Подпрыгивания на месте с движением вперед, в стороны, назад; прыжки вверх

к подвешенному предмету, в длину с места (30—50 см), через 6—10 параллельных линий, из обруча в обруч, вскакивание на плоские низкие предметы (до 5—7 см), прыжки на одной ноге вперед и вокруг себя, соскакивание (10—15 см).

Лазанье. Подлезать под веревку, дугу (высота 40—50 см), не дотрагиваясь руками до пола, пролезать в обруч, проползая по прямой к предмету на расстояние не менее 6 м, перелезть через различные предметы, удобным для ребенка способом влезть на лестницу высотой 1,5—2 м и слезть с нее, ползать по наклонной гимнастической скамейке, по доске, лежащей на полу.

Бросание. Катать различные предметы (мячи, шары), толкать резким движением по полу мешочки с песком (друг другу, на расстояние) и бегать за ними, скатывать мячи с горки с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м), прокатывать мячи в ворота шириной 50—60 см с расстояния 1—1,5 м, бросать мяч оземь с отскоком вверх (2—3 раза), стараясь поймать его, отбивать мяч от пола как можно больше; бросать предмет на определенное расстояние правой и левой рукой (2,5—5 м), в горизонтальную цель разным способом от плеча, снизу (расстояние 1,5—2 м), в вертикальную цель, двумя руками снизу, от груди, сверху, назад за голову, вбок, между ногами назад; вращать мяч на месте вокруг оси; прокатывать по ограниченной площади две рядом расположенные гимнастические палки; бросать мяч о стену, пробуя ловить его, бросать мяч друг другу, ловить мяч, брошенный взрослым.

Общеразвивающие упражнения.

Содействовать становлению умения в процессе выполнения физических упражнений следить за положением и движениями частей своего тела; сохранять правильную осанку.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны и опускать их. Поднимать руки поочередно и опускать обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Отставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2—3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед или опираясь руками о колени, обхватывая их руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя, захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, лежащей на полу, валику (диаметр 6—8 см) приставными шагами в сторону, опираясь на середину ступни.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед).

Построения и перестроения. Строиться в колонну, в круг, шеренгу подгруппами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.

Потребность малышей в двигательной активности и физическом совершенствовании можно также удовлетворять путем использования игр разной степени подвижности и многообразия двигательного содержания, с пособиями и без них, в помещении, на воздухе, в различных формах работы; поощрения участия малыша в играх без принуждения, на основе интереса его к этой деятельности (разные имитационно-процессуальные игры, с несложными правилами по сюжету, с правилами без сюжета; игры-упражнения с ориентацией на определенный результат; подвижные игры с несложными правилами по сюжету).

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Содействовать:

- развитию физкультурно-оздоровительных процессов как целостной педагогической системы;
- укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности;
- созданию экологически благоприятных условий в помещениях.

- организации сквозного проветривания 3—5 раз в день (в отсутствие детей); специальному подбору комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух; поддержке температуры воздуха в помещении в пределах 20—22 °С;
- созданию высокой культуры гигиенического комфорта для каждого воспитанника в течение всего пребывания в детском саду;
- индивидуализации и дифференциации режимных процессов и их воспитательной направленности с учетом здоровья и развития каждого воспитанника, условий и традиций семейного воспитания;
- развитию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитанию интереса к выполнению физических упражнений, осознанию потребности в двигательной активности;
- обеспечению оптимального двигательного режима (время двигательной активности на протяжении дня — не менее 80—90% периода бодрствования):
- проведению утренней зарядки (ежедневно 8—10 мин), физкультурных занятий (3 раза в неделю по 15—20 мин, одно из занятий проводится на улице);
- широкому использованию подвижных игр и физических упражнений на первой и второй прогулках (ежедневно 20—25 мин);
- регулярному проведению физкультурных досугов (1—2 раза в месяц); дней здоровья (1 раз в квартал);
- включению двигательной активности на занятиях, не связанных с физкультурой (ежедневно 8—10 мин);
- использованию двигательной активности с физкультурными пособиями: с 7 утра дети находятся в свободном двигательном режиме; в течение дня ребенок сидит на стуле очень кратковременно (во время приема пищи, индивидуального рассматривания и чтения книг, пробы продуктов, занятий продуктивными видами деятельности, второй части занятий по ознакомлению с окружающим), остальное время ребенок двигается, сменяя позы: ползает под столами, по ковру, сидит на ковре, танцует, переходит от одного режимного процесса к другому в форме игры «веселый поезд», «лошадки» и т.д.

Подвижные игры

Содействовать:

- овладению играми с мячами, шарами;
- развитию умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве (не мешать другим, двигаться до определенного места, в определенном направлении);
- развитию ловкости движений (катание мячей, перекатывание их друг другу, прокатывание через ворота, сбивание подвесных кеглей деревянными шарами);
- интереса к самостоятельным играм с моторными игрушками (каталками, автомобилями, тележками, конями, велосипедами).

Дети 4-5 лет

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Основные задачи

Содействовать:

- укреплению и развитию физического, психического здоровья каждого воспитанника как индивидуальности;
- овладению им культурой удовлетворения жизненно важных видов потребностей (витальных: умывания, питания, одевания и др.);
- приобщению его к здоровому образу жизни;
- развитию у него физических качеств, накоплению и обогащению развития его двигательного опыта;
- развитию у него потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ **Программа укрепления и обогащения физического развития, психического здоровья воспитанника**

Содействовать:

- обогащению гармоничного физического и психического развития каждого воспитанника как неповторимой индивидуальности на основе охраны его ЦНС;
- дифференцированному подходу к каждому воспитаннику с учетом его здоровья, особенностей развития мальчика и девочки, условий и традиций семейного воспитания;
- четкому выполнению режима, закаливающих процедур и осуществлению мероприятий по предупреждению травматизма.

Система закаливания:

- оздоровительные прогулки (ежедневно 3—4 ч);
- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук;
- полоскание рта и горла после каждого приема пищи и после сна прохладной (холодной) водой;
- влажное обтирание до пояса, обливание ног, тела воспитанника при условии участия в проведении процедур совместно с воспитателем медицинского и технического персонала;
- воздушные ванны до и после сна, на занятиях физкультурой (5—10 мин);
- хождение босиком в обычных условиях и по ребристой доске до и после сна, на занятиях физкультурой (от 2 до 20 мин, время увеличивается постепенно); использование элементов «пульсирующих» температур в течение дня;
- организация дневного сна при доступе свежего воздуха;
- закаливающие процедуры в семье.

Программа воспитания у дошкольника привычек культурного удовлетворения жизненно важных потребностей

Содействовать:

- овладению культурно-гигиеническими умениями на уровне самостоятельности, умению стремиться осмысленно и качественно выполнять каждый компонент в тех видах самообслуживания, которые воспитанник освоил в младшей группе, а также научился формулировать самооценку качества наглядно представленных результатов:
- принимать и сохранять правильную позу за столом во время еды, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), брать пищу понемногу, хорошо ее пережевывать, широко открыв рот, т.е. малыш может «чавкать», пока не появятся в речи все звуки, так как это полезно для развития артикуляционного аппарата; по мере необходимости пользоваться салфеткой, после еды уметь полоскать рот, по окончании приема пищи осторожно переносить приборы;
- демонстрировать во время умывания самостоятельность, адекватно оценивать качество выполнения каждого компонента этой деятельности; без напоминания следить за чистотой своих рук, мыть их с мылом по мере необходимости и после туалета;
- поддерживать опрятность внешнего вида: замечать с помощью зеркала нарушение красоты и порядка в одежде, причёске и исправлять его самостоятельно или обращаться с просьбой к сверстнику; завязывать шнурки, застегивать ремешки обуви; правильно чистить зубы; причёсываться; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком и пользоваться им по мере необходимости.

Программа приобщения воспитанника к здоровому образу жизни

Содействовать:

- обогащению развития интереса к самопознанию; ознакомлению с признаками здоровья человека; с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- развитию представлений о строении и назначении частей тела человека; значении органов слуха и зрения в жизни человека; правилах поведения, обеспечивающих их здоровье (ограничение просмотра телепередач, времени, затрачиваемого на компьютерные игры и прослушивание громкой музыки);

- ознакомлению с правилами сохранения здоровья зубов, ухода за ними, профилактики зубных болезней;
- овладению знаниями о пользе для здоровья закаливающих процедур, режима дня, правильного питания (не переедать, не злоупотреблять сладким, есть больше овощей и фруктов);
- об элементарной медицинской, психологической помощи;
- переживанию удовольствия, радости в ходе выполнения простейших гигиенических процедур;
- проявлению здоровьесберегающей компетентности в самостоятельных видах деятельности и поведении.

Программа развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта

Содействовать развитию физических качеств ребенка (быстрота, ловкость, выносливость, равновесие):

Быстрота: общеразвивающие упражнения с предметами и без них, требующие быстрой реакции на определенный сигнал (быстро спрятать предмет за спину или положить на пол; присесть, обхватив колени руками, выполнять движения по команде в разном темпе, бежать «как можно быстрее», догонять и убежать);

Ловкость: общеразвивающие упражнения с мелкими предметами с перекладыванием из одной руки в другую; ходить по извилистому шнуру, переступать через веревку так, чтобы не зазвенел подвешенный колокольчик, подлезать под планку, не задев ее, играть в игры, правилами которых предусмотрено не наталкиваться друг на друга («Машины едут по городу», «Лошадки»);

Выносливость: прогулки вне детского сада с дозированной нагрузкой: бег с заданием «Кто быстрее» (дистанция постепенно увеличивается до 10—20 м); замедленный бег на заданную дистанцию (расстояние увеличивается от 10—20 м в начале года до 120—160 м к концу);

Равновесие: при ходьбе; с мешочком на ладони вытянутой руки, на голове; с поворотом на ограниченной поверхности, расходясь на ней вдвоем; во время бега по наклонной поверхности. Ходить по ребристой доске на носках. Перешагивать через (одну за другой) рейки лестницы, приподнятой на 20—25 см от пола (5 или 6 набивных мячей). Идти по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны, перешагивая через невысокие предметы. После бега встать на скамейку, удерживая равновесие. Удерживать равновесие на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или отведена в сторону, руки на поясе. Кружиться в обе стороны, руки на поясе или разведены в стороны.

Содействовать:

- накоплению и обогащению двигательного опыта ребенка: овладению разнообразными видами движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, бросание);
- умению в процессе выполнения физических упражнений следить за положением и движениями частей своего тела, добиваться качества выполнения основных движений и общеразвивающих упражнений, сохранять правильную осанку;
- становлению и развитию игр разной степени подвижности, с различным двигательным содержанием, пособиями и без них, в помещении, на воздухе, в различных формах работы; поощрению участия воспитанника в играх по собственной инициативе.

Примерный перечень основных движений, общеразвивающих упражнений, подвижных игр

Основные движения

Ходьба. Широким шагом со свободными, естественными движениями рук, держась прямо; использовать в естественных условиях в зависимости от ситуации различные способы

ходьбы — мелким и широким шагом, на носках, пятках, внешней стороне стопы, в полуприседании, с высоким подниманием коленей, с различным положением рук — на поясе, в стороны, за спиной, вверху; в разных направлениях («змейкой», противходом, по кругу, спиной вперед, боком и т.д.); выполнять приставные шаги в стороны, вперед; в колонне по одному, в парах, не держась за руки, со сменой направляющего (каждый ребенок должен уметь направлять), со сменой темпа; чередовать ходьбу с бегом, бросанием, прыжками, лазаньем.

Бег. Легкий, ритмичный, энергичный; отталкиваться носком и целиком выпрямлять ногу; бег на носках — с высоким подниманием коленей, широким шагом; в колонне, парами; в разных направлениях (по кругу, держась за руки, за шнур, «змейкой», обегая предметы, расположенные на одной линии), меняя направление и темп; со сменой направляющего; по сигналу находя свое место в колонне; с ловлей и увертываниями. Бегать непрерывно 1—1,5 мин, пробегать 40—60 м со средней скоростью; 80—120 м при чередовании с ходьбой (2—3 раза); пробегать медленно до 240 м по пересеченной местности, быстро 10 м (2—3 раза) с остановками; как можно быстрее 20 м (примерно за 6—6,5 с) и 30 м (примерно за 9,5 с).

Прыжки. С места из правильного исходного положения: энергично отталкиваясь, координировать отталкивание со взмахом рук; подпрыгивать на двух ногах на месте; ноги вместе - ноги врозь; поворачиваясь кругом, пробуя обеими руками дотянуться до предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка; выполнять по 20 прыжков (2—3 раза) с небольшими перерывами. Подпрыгивать, двигаясь вперед (не менее 2—3 м), из обруча в обруч. Прыгать на одной ноге (правой или левой). Перепрыгивать через 5—6 предметов высотой 5—10 см (по очереди); через 6—8 линий (расстояние между ними 40—48 см). Прыгать в длину с места не меньше чем на 70 см. Спрыгивать с высоты 20—30 см. Пробовать прыгать с короткой скакалкой.

Лазанье. По гимнастической стенке; подлезать под предметы левым и правым боком, спиной вперед, прямо, пролезать между предметами; проползать не менее 10 м; ползать «змейкой» между предметами, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке; на животе, подтягиваясь руками. Ходить на корточках, опираясь на ступни и ладони. Лазать по гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево.

Бросание мяча. Принимая правильное исходное положение, прокатывать мячи, обручи и другие предметы друг другу, между предметами, катать их и бежать за ними, подбрасывать мяч вверх и ловить (3—4 раза подряд), бить мячом оземь и ловить его; бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить (расстояние 1,5 м). Перебрасывать мячи двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия с расстояния 2 м. Отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 10 раз подряд. Бросать мяч в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м. Бросать мяч на расстояние (не менее 4,5—6,5 м).

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх и опускать по одной поочередно. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти рук, вращать ими. Поднимать попеременно руки вперед вверх, опускать их, отводить назад (рывком). Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (стене). Поднимать палку вверх, опускать за плечи.

Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать подряд 4—5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя руки в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, выгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и переключать с места на место предметы. Переступать приставными шагами в сторону.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Стоя ноги вместе и врозь, наклоняться вперед; доставать пальцами носки ног; класть и поднимать предметы. Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимая одну ногу, перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. В упоре сидя сзади: приподнимать обе ноги над полом; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. Садиться и вставать в положении ног «султанчиком» (скрестив их). В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать руки. Из положения сидя лечь на спину (с поддержкой), снова сесть. Лежа на спине, выполнять различные движения руками; поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Переворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Построения и перестроения. Строиться в колонну, в круг, в пары, шеренгу; перестраиваться в звенья. Равняться по ориентирам. Поворачиваться налево, направо, кругом.

Подвижные игры

Перечень подвижных игр по сравнению с младшей группой может не меняться. Только лишь повышаются требования к качеству выполнения движений, соблюдения правил игры.

Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птички и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Пилоты», «Береги предмет», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди пару», «Лошадки», «Позвони в колокольчик», «Ловишки», «Трамвай», «Поезд».

Игры с подпрыгиванием и прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Серый зайка моется».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Обезьянки».

Игры с бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Подбрось — поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку», «Кольцеброс», «Береги предмет».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел».

Спортивные упражнения

Приведенный список игр и упражнений может быть изменен, дополнен.

Катание на санках с горки — подниматься с санками на горку, тормозить при спуске.

Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно (длина 1,5—2 м).

Ходьба на лыжах переменным шагом друг за другом по слабопересеченной местности; делать повороты переступанием на месте вправо и влево, кругом в обе стороны. Взбираться на горку ступающим шагом, наискосок, полувелочкой. Самостоятельно брать и ставить лыжи на место; снимать и надевать их, переносить. Проходить на лыжах 0,5—1 км; играть в игры «Воротца», «Чем дальше, тем лучше» и др.

Катание на трех- и двухколесном велосипеде по прямой линии, кругу, с совершением поворотов направо, налево.

Подготовка к плаванию: сидя в воде на мелком месте, выполнять ногами движения вверх и вниз, ходить по дну на руках вперед и назад (ноги держать горизонтально); приседая, опускаться в воду до подбородка, до глаз, опускаться в воду лицо и выдыхать, опускаться в воду с головой.

Игры в воде: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Программа развития потребности в двигательной активности и физического совершенствования

Содействовать:

— укреплению здоровья ребенка, овладению целенаправленной, разнообразной по содержанию и составу двигательной активностью, умением реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности;

— организации оптимального двигательного режима (время двигательной активности на протяжении дня — не менее 80—90% от периода бодрствования), объем не ниже 10—14 тыс. шагов).

Утром 20—45 мин;

После завтрака 10—15 мин;

На первой прогулке 40—50 мин;

После сна 15—25 мин;

На второй прогулке 30—40 мин;

Всего не менее 92—150 мин.

Бытовая и игровая деятельность 60—100 мин.

Организованная двигательная активность:

— утренняя зарядка (ежедневно 10—12 мин);

— физкультурные занятия (3 раза в неделю, 25—30 мин, одно из занятий проводится на улице);

— подвижные игры, физические упражнения на первой и второй прогулках (ежедневно 25—30 мин);

— движения на занятиях, не связанных с физкультурой (ежедневно 8—10 мин);

— физкультурные досуги (1—2 раза в месяц);

— дни здоровья (1 раз в квартал).

Всего не менее 60—75 мин.

Самостоятельная в свободном режиме двигательная деятельность с различными физкультурными пособиями

С 7.00 ребенок все время находится в свободном двигательном режиме, он сидит на стуле очень кратковременно (во время индивидуального рассматривания и чтения книг, опробования продуктов, процессов питания, занятий продуктивными видами деятельности, второй части занятий по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи), остальное время он двигается, сменяя позы: ползает под столами, по ковру, сидит на ковре, танцует, переходит от одного режимного процесса к другому в форме игры «Веселый поезд», «Лошадки» и т.д.

Подвижные игры

Содействовать:

— развитию интереса к играм разной степени подвижности, с различным двигательным содержанием, пособиями и без них, в помещении и на воздухе;

— участию ребенка в играх на основе интереса, а не принуждения;

— использованию разных имитационно-процессуальных игр с несложными правилами по сюжету, игр с правилами, но без сюжета, игр-упражнений с ориентацией на определенный результат;

По сравнению с младшей группой список подвижных игр может и не меняться. Важнее другое — приобретенные умения становятся более качественными. Дети по своей инициативе начинают играть в разные моторные игрушки и подвижные игры.

Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птички и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Пилоты», «Береги предмет», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди пару», «Лошадки», «Позвони в колокольчик», «Ловишки», «Трамвай», «Поезд».

Игры с подпрыгиванием и прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Серый зайка моется».

Игры с ползанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Пастух и стадо», «Перелет птиц»,

«Котята и щенята», «Обезьянки».

Игры с бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Подбрось — поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку», «Кольцеброс», «Береги предмет».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел».

Приведенный список игр и упражнений может быть изменен, дополнен.

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно (длина 1,5—2 м).

Катание на трех- и двухколесном велосипеде. Ездить по прямой линии, по кругу; делать повороты направо, налево.

Дети 5-6 лет

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Основные задачи

Содействовать совершенствованию навыков здорового образа жизни:

— укреплению здоровья, развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих гармоничность телосложения, физическую и умственную работоспособность;

— становлению у ребенка правильной осанки и гигиенических навыков, охране нервной системы, зрения, слуха, голосового аппарата, предупреждению травматизма;

— четкому и правильному выполнению режима: рациональной организации учебных занятий, достаточной продолжительности и качеству дневного сна и прогулок;

— дифференцированному подходу к воспитаннику в процессе всех видов деятельности и отдыха в зависимости от состояния его здоровья и индивидуальных особенностей.

Задачи развития потребности в двигательной активности и физического совершенствования

Содействовать:

— воспитанию в условиях свободного двигательного режима устойчивого интереса и потребности в двигательной деятельности;

— организации оптимального двигательного режима (объем двигательной активности 14—18 тыс. шагов, продолжительность 3,5—4 ч и более).

Самостоятельная в свободном режиме двигательная деятельность с различными физкультурными пособиями

В течение дня ребенок находится в свободном двигательном режиме, по собственной инициативе организует подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками; демонстрирует умение переключаться на другие виды деятельности, быть организованными и усидчивыми при выполнении различных учебных и трудовых заданий.

Организованная двигательная деятельность:

— утренняя зарядка (ежедневно) 10—12 мин;

— занятия по физкультуре (3 раза в неделю) 25—30 мин;

— подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно) 25—30 мин;

— занятия по подгруппам на тренажерах (2—3 раза в неделю) 15—20 мин;

— минутки шалости (2 раза в день) 3—5 мин;

— коррекционная и кружковая работа (1—2 раза в неделю) 25—30 мин;

— пешеходные (лыжные) прогулки на природу (1 раз в неделю) 120—165 мин;

— физкультурные досуги (2—4 раза в месяц);

— физкультурные праздники (2—4 раза в год).

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Программа укрепления и развития физического и психического здоровья воспитанника

Содействовать:

- развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих физическое здоровье, гармоничность телосложения, правильную осанку, физическую и умственную работоспособность;
- сохранению и поддержке психологического комфорта для каждого воспитанника на протяжении всего времени его пребывания в детском саду;
- амплификации физического развития каждого малыша как неповторимой индивидуальности на основе охраны его ЦНС, зрения, слуха, голосового аппарата;
- дифференцированному подходу к каждому воспитаннику с учетом здоровья и развития девочки и мальчика, условий и традиций семейного воспитания;
- четкому выполнению режима (достаточная продолжительность и качество дневного сна и прогулок), осуществления мероприятий по предупреждению травматизма, проведения закаливающих процедур.

Система закаливания

Содействовать:

- проведению оздоровительных прогулок 2 раза в день;
- умыванию холодной водой из-под крана перед приемом пищи и после каждого загрязнения рук;
- влажному обтиранию до пояса после сна, обливанию ног, тела воспитанника при условии участия в проведении процедур медицинского и технического персонала;
- становлению привычки полоскания рта и горла после каждого приема пищи и после сна холодной водой (8—14 °С);
- проведению воздушных ванн до и после сна, на занятиях физкультурой (15—20 мин);
- босохождению в обычных условиях и по ребристой доске до и после сна, на занятиях физкультурой (от 2 до 20 мин с постепенным увеличением времени);
- использованию элементов «пульсирующих» температур в течение дня;
- организации дневного сна при сниженной температуре воздуха (16—14 °С);
- закаливающих процедур в семье.

Программа воспитания у дошкольника привычек культурного удовлетворения жизненно важных потребностей

Содействовать:

- совершенствованию культурно-гигиенических умений, которыми ребенок овладел на уровне самостоятельности в средней группе, развитию его способности к адекватной самооценке результатов самообслуживания:
- во время еды принимать и сохранять правильную позу за столом; правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом); пищу брать понемногу, бесшумно ее пережевывать; по мере необходимости пользоваться салфеткой, после еды уметь полоскать рот, осторожно переносить приборы, закончив прием пищи;
- во время умывания демонстрировать самостоятельность, адекватно оценивать качество выполнения каждого компонента этой деятельности; без напоминания следить за чистотой своих рук, мыть их с мылом по мере необходимости и после туалета;
- поддерживать опрятность внешнего вида: замечать с помощью зеркала нарушение красоты и порядка в одежде, причёске и исправлять самостоятельно или обращаться с просьбой к сверстнику; завязывать шнурки, застегивать ремешки обуви; правильно чистить зубы; причёсываться; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывая рот носовым платком и пользоваться им по мере необходимости.

Программа приобщения воспитанника к здоровому образу жизни

Содействовать:

- совершенствованию знаний о человеческом организме, представления об основных

функциях внутренних органов и отдельных физиологических систем (костная, мышечная, пищеварительная);

— пониманию ребенком сущности и значимости здоровья для человека. Развивать представления об особенностях здоровья человека (о себе, сверстнике, взрослом), о полезных и вредных привычках;

— расширению представлений о пользе для здоровья закаливающих процедур, правильного питания, режима дня, занятий физкультурой и профилактики болезней;

— осознанию детьми ситуации, когда нельзя общаться с заболевшими детьми или взрослыми, как самому уберечься от заболеваний при встрече со случайными больными людьми;

— переживанию удовольствия, радости в ходе выполнения процедур личной гигиены, процессов самообслуживания и двигательной деятельности;

— проявлению здоровьесберегающей компетентности в самостоятельных видах деятельности (игре, труде) и поведении;

— ознакомлению детей с простейшими приемами оказания медицинской, психологической помощи сверстникам (себе) в экстремальных ситуациях (носовое кровотечение, тепловой или солнечный удар);

— воспитанию устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;

— развитию положительной мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей (сверстников и взрослых);

— воспитанию бережного, уважительного и заботливого отношения к окружающим (сверстникам и взрослым).

Программа развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта

Содействовать обогащению развития физических качеств ребенка (быстрота, ловкость, выносливость, равновесие, сила) в соответствии с состоянием его здоровья, уровнем физического развития, двигательной подготовленности:

Быстрота: упражнения в быстроте реакции на сигнал; быстрый темп движений в течение непродолжительного времени (1,5—2 мин); бег из разных исходных положений: стоя спиной, лежа; упражнения с обручами (волчок, бег в обруче), мячами, элементами соревнований (кто быстрее прокатит мяч, большее число раз отобьет мяч об пол за определенное время).

Ловкость: необычные исходные положения (бег из исходного положения стоя на коленях, сидя, лежа; прыжки из положения стоя спиной к направлению движения, быстрая смена различных положений: сесть, лечь, встать и т.д.): со сменой темпа движения, включение различных ритмических сочетаний, разной последовательности их элементов; разные способы выполнения упражнений (бросание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом и т.д.).

Выносливость: бег в медленном темпе от 1 до 3,5 мин на расстояние 450—500 м до полной утомляемости (около 3 мин); дозированная ходьба в чередовании с бегом умеренной интенсивности на расстояние от 25 до 600 м с преодолением нескольких препятствий. Упражнения с предметами разной формы, массы, объема, фактуры, что содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела;

выполнение согласованных действий несколькими участниками: вдвоем (взявшись за руки, сесть, встать, выполнять прыжки, повороты), по 3—4 чел., всей группой; более сложные сочетания основных движений; усложнение правил подвижных игр.

Сила: ползание по полу, подтягивание лежа на скамейке, многократное лазанье по гимнастической лестнице, канату, шесту; общеразвивающие упражнения с отягощающими предметами, выполняемые из упора лежа на спине, животе; прыжки на

возвышение с места или с 2—3 шагов, бросок набивного мяча (весом 1 кг) вперед из-за головы и др.

Содействовать накоплению и обогащению развития двигательного опыта:

— овладению разнообразными видами движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, бросание),

гармоничному физическому развитию каждого воспитанника как неповторимой личности;

— овладению умением в процессе выполнения физических упражнений следить за положением и движениями частей своего тела; добиваться качества выполнения основных движений и общеразвивающих упражнений, сохранять правильную осанку; организовывать по собственной инициативе подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками; переключаться на другие виды деятельности;

— овладению культурой движений, включающей ряд значимых характеристик (ритмичность, координация, выразительность, разнообразие способов движений, элементарная техника);

— развитию интереса к подвижным играм разной степени подвижности, с различным двигательным содержанием, пособиями и без них.

Примерный перечень основных движений общеразвивающих упражнений, подвижных игр

Основные движения

Ходьба. Ходить правильно, координировать движения рук и ног, носки ног ставить с небольшим разворотом в стороны, шагать легко, ритмично, не глядя под ноги, используя различные виды ходьбы по построению (в колонне, в парах, тройками, четверками), направлению (прямо, по кругу, «змейкой», противходом, спиной вперед, боком), темпу, по пересеченной местности, а также различные ее способы (обычная ходьба, на пятках, носках, внешней стороне ступни, с высоким подниманием коленей, в приседе и полуприседе, широким шагом, приставным, гимнастическим).

Бег. Бегать с удобным положением корпуса (несколько наклонившись вперед, согнув руки в локтях), точной координацией рук и ног, отрывая ноги от земли, легко и ритмично. Дети бегают в разном темпе, в различных направлениях и построениях, по пересеченной местности, разными способами (бег обычный, с захлестом, на носках, широким шагом, прямым и боковым галопом), в чередовании с другими движениями (прыжками, ходьбой, бросанием, лазаньем).

Прыжки. Прыгать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед, с поворотом, передвигая ноги вправо-влево; сериями по 25—40 прыжков с продвижением вперед на 5—6 м; перепрыгивать через линию, веревку; прыгать боком с зажатым между ногами мешочком с песком, перепрыгивать через 6—8 набивных мячей. Перепрыгивать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Подпрыгивать вверх из глубокого приседания; подпрыгивать на месте и с разбега с целью доставать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Вскокивать с разбега в 3 шага на предмет высотой до 40 см, соскакивать с него. Прыгать в длину с места (не менее 100 см), в длину с разбега (150—180 см), в высоту с разбега (50 см); прыгать через короткую скакалку различными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под раскрученной скакалкой, перепрыгивать через нее с места. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Лазанье. Проползать на четвереньках 3—4 м, толкая мяч головой. Проползать через несколько предметов подряд. Ползать на четвереньках между предметами; ползать задом наперед, ползать по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Подтягиваться на скамейке на коленях, сидя на бревне, двигаясь вперед с помощью рук и ног. Ползать на животе; проползать под скамейкой. Чередовать ползание с другими видами движений (ходьба, бег, переступание и др.). Перелезать через верх лесенки, гимнастической лестницы. Ритмично лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Встать возле шеста

(каната), захватить его руками на уровне груди, перехватить руками как можно выше; это же — из положения присев, переходя на вис стоя. Держась за канат, перейти в вис лежа, переступить ногами, принять положение виса стоя, подняться на носки, захватить канат руками над головой, на короткое время оторвать ноги от пола (повиснуть). Сидя, захватить канат ступнями (подошвами ног), стремиться залезть вверх по канату.

Бросание, ловля. Подбрасывать мяч вверх, бить о землю и ловить с двумя прихлопами не менее 20 раз; подкидывать одной рукой не менее 10 раз подряд; то же — перебрасывая мяч из руки в руку с отскоком от земли (расстояние 3—4 м); из положения сидя по-турецки; перебрасывая через сетку, то же — с набивным мячом. Бить рукой по мячу, отскочившему от земли (не менее 10 раз подряд); на месте и с продвижением вперед (не менее чем на 5—6 м). Прокатывать набивные мячи (весом 1 кг). Бросать в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросать на расстояние 5—10 м в двигающуюся цель.

Упражнения в равновесии. Ходить по ограниченной поверхности приставными шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); передвигаться приставными шагами в сторону; то же — с мешочками на голове; по наклонной доске прямо и боком. Вбегать и сбегать по наклонной доске на носках. Проходить по скамейке, перешагивая через набивные мячи, приседая на середине, раскладывая и собирая мешочки с песком, прокатывая перед собой двумя руками мяч. Стоя на гимнастической скамье, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом. Стоять на одной ноге (вторая отведена назад, руки в стороны, вверх); делать «ласточку». После бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Проходить по узкой рейке гимнастической скамейки. Кружиться парами, держась за руки, ходить с закрытыми глазами (3—4 м).

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Принимать положения: руки перед грудью, руки к плечам (локти опущены, локти в стороны). Из первого положения разводить руки в стороны, выпрямлять вперед, разгибая руки в локтях; из второго — поднимать руки вверх, разводить в стороны ладонями вверх. Из положения руки за голову разводить руки в стороны, поднимать вверх. Поднимать руки вперед, вверх со сцепленными «в замок» пальцами (кисти поворачивать внутрь тыльной стороной). Поднимать обе руки вверх назад попеременно и одновременно. Поднимать и опускать (сгибать и разгибать) кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для ног. Переступать на месте, не отрывая от опоры носков ног. Приседать несколько раз подряд, с каждым разом все ниже, поднимая руки вверх; заложив руки за спину.

Поднимать прямую ногу вперед махом. Делать выпад вперед, в сторону, держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх. Захватывать мелкие предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать; перекладывать или передвигать их с места на место. Переступать приставными шагами в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку, канат.

Упражнения для туловища. Встать к стене (без плинтуса), прижаться к ней затылком, плечами, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать вниз. Прижавшись к гимнастической стенке, взяться руками за рейку (на уровне бедер), поочередно поднимать согнутые и прямые ноги. Стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне пояса, наклоняться вперед, прогибаться. Поворачиваться, разводя руки в стороны из положения руки перед грудью, за голову. Наклоняться вперед, стараясь коснуться пола ладонями; поднимая за спиной сцепленные руки. Держа руки вверх, наклоняться в сторону. Принимать упор-присев; из упора-присева переходить в упор-присев на одной ноге, отводя другую в сторону. Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от коленей; лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их; подтягивать голову, ноги к груди

— группироваться. Лежа на животе, упираясь руками, выпрямлять их, приподнимая голову и плечи; подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Построения и перестроения. Самостоятельно строиться в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько (3—4). Делать повороты на месте налево и направо переступанием; в движении — на углах. Равняться в колонне в затылок; в шеренге — по линии, носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в кругу — на вытянутые руки в стороны.

Подвижные игры

Игры с бегом: «Найди свой цвет», «Пилоты», «Береги предмет», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найти пару», «Лошадки», «Позвони в колокольчик», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Серый зайка моется».

Игры с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Обезьянки».

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Кольцеброс».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел».

Игры-закаливания: дозированные игры со снегом в помещении и на воздухе, весной — пускание корабликов, игры в воде летом.

Игры с ориентацией на результат: «Змея», «Огородник», «Кошки-мышки», «Перепрыгни через гору», «Мяч в домике», «Теремок», «Юрочка».

Спортивные игры

Старший дошкольник шестого года жизни обучается элементам техники спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ручной мяч, футбол, хоккей на траве, русская лапта), играм по упрощенным правилам. Для него значимой становится организация игровых товарищеских встреч, а также элементарные соревнования с ровесниками. Часто воспитанники становятся участниками совместных игр со взрослыми («Папа, мама, я — спортивная семья» и другие по аналогии с телевизионными образцами). Приобщаясь к различным спортивным играм, ребенок овладевает следующими умениями: — **городки** — бросать биты, отводя руку в сторону, занимая правильное исходное положение; знать несколько фигур, уметь выбивать городки с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м);

— **баскетбол** — перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, тренироваться в ведении мяча правой и левой рукой; забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди; осваивать командную игру;

— **бадминтон** — отбивать волан ракеткой, направляя его в заданную сторону, играть со взрослыми;

— **футбол** — прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота; отбивать о стенку несколько раз подряд, передавать ногой друг другу в парах;

— **хоккей** — проталкивать шайбу клюшкой в заданном направлении, в ворота, друг другу в парах.

Спортивные упражнения

Ребенок узнает названия выполняемых видов и способов движений, спортивных упражнений, игр, а также особенности техники движений. Он умеет правильно показывать то или иное движение по просьбе взрослого. У него развивается творчество в следующих движениях:

— **катание на санках** с горки по двое — катать друг друга, поворачивать при спуске с горки, тормозить;

— **скольжение на ногах** по ледяным дорожкам после разбега — приседать и снова вставать во время скольжения;

- **катание на двухколесном велосипеде** — самостоятельно садиться, ездить по прямой, по кругу, делать повороты направо и налево; кататься «восьмеркой»;
- **катание на самокате**, отталкиваясь правой или левой ногой;

Подвижные игры

Содействовать:

- развитию интереса к подвижным играм разной степени активности, с различным двигательным содержанием, пособиями и без них.

Игры с бегом: «Найди свой цвет», «Пилоты», «Береги предмет», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,

«Птички и кошка», «Найти пару», «Лошадки», «Позвони в колокольчик», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Серый заяк моется».

Игры с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Обезьянки».

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Кольцеброс».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел».

Игры-закаливания. Дозированные игры со снегом в помещении и на воздухе, весной — пускание корабликов, игры в воде летом.

Спортивные игры

Содействовать:

- овладению элементами техники спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ручной мяч, футбол, хоккей на траве, русская лапта), играми по упрощенным правилам;

- воспитанию интереса к организации игровых товарищеских встреч, а также элементарным соревнованиям с ровесниками;

- приобщению к различным спортивным играм, где ребенок овладевает следующими умениями:

— **городки** — бросать биты, отводя руку в сторону, занимая правильное исходное положение; знать несколько фигур; уметь выбивать городки с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м);

— **баскетбол** — перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, тренироваться в ведении мяча правой и левой рукой; забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди; осваивать командную игру;

— **бадминтон** — отбивать волан ракеткой, направляя его в заданную сторону, играть со взрослыми;

— **футбол** — прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота; отбивать о стенку несколько раз подряд, передавать ногой друг другу в парах;

— **хоккей** — проталкивать шайбу клюшкой в заданном направлении, в ворота, друг другу в парах.

Спортивные упражнения

Содействовать:

- развитию умения называть выполняемые виды и способы движений, спортивных упражнений, игр, а также особенности техники движений;

- правильному показу того или иного движения по просьбе взрослого;

- развитию творчества в движениях.

Катание на санках. С горки по двое катать друг друга, поворачивать при спуске с горки, тормозить.

Скольжение. Скользить на ногах по ледяным дорожкам после разбега; приседать и снова вставать во время скольжения.

Катание на двухколесном велосипеде. Самостоятельно садиться, ездить по прямой, по кругу, делать повороты направо и налево; «восьмеркой».

Катание на самокате. Кататься, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой.

Дети 6-7 лет

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Основные задачи

Содействовать:

— созданию экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий детей методами: санитарии и гигиены, сквозного проветривания (3—5 раз в день в отсутствие детей); специального подбора комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества;

— обеспечению психологического комфорта для каждого из детей на протяжении всего времени пребывания в детском саду;

— индивидуализации и дифференциации режимных процессов, их воспитательной направленности;

— оптимальному двигательному режиму (объем двигательной активности 14—18 тыс. шагов, продолжительность 3,5—4 часа и больше).

Содействовать совершенствованию навыков здорового образа жизни:

— укреплению здоровья, развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих гармоничность телосложения, физическую и умственную работоспособность;

— становлению у ребенка правильной осанки и гигиенических навыков; охране нервной системы, зрения, слуха, голосового аппарата; предупреждению травматизма;

— четкому и правильному выполнению режима: рациональной организации учебных занятий, достаточной продолжительности и качеству дневного сна и прогулок;

— дифференцированному подходу к воспитаннику в процессе всех видов деятельности и отдыха в зависимости от состояния его здоровья и индивидуальных особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Программа укрепления и развития физического, психического здоровья воспитанника

Содействовать

— воспитанию в условиях свободного двигательного режима устойчивого интереса и потребности в двигательной деятельности;

— организации по собственной инициативе подвижных игр и простейших соревнований со сверстниками; овладению умением переключаться на другие виды деятельности;

Организованная двигательная деятельность

утренняя зарядка (ежедневно) 10—12 мин

занятия по физкультуре (3 раза в неделю) 25—30 мин

подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно) 25—30 мин

занятия по подгруппам на тренажерах (2—3 раза в неделю) 15—20 мин

минутки шалости (2 раза в день) 3—5 мин

коррекционная и кружковая работа (1—2 раза в неделю) 25—30 мин

пешеходные (лыжные) прогулки на природу (1 раз в неделю) 120—165 мин

физкультурные досуги (2—4 раза в месяц) 25—30 мин

физкультурные праздники (2—4 раза в год) 25—30 мин

Содействовать организации закаливания.

Система закаливания:

— оздоровительные прогулки 2 раза в день;

— умывание холодной водой из-под крана перед едой и после каждого загрязнения рук с элементами самомассажа ушных раковин, крыльев носа, пальцев рук;

- влажное обтирание до пояса после сна, обливание ног, тела воспитанника, контрастные ножные ванны при условии участия в проведении процедур совместно с воспитателем медицинского и технического персонала;
- полоскание рта и горла после каждого приема еды и после сна холодной водой (8—14 °С);
- воздушные ванны до и после сна, на занятиях физкультурой (15—20 мин);
- босохождение в обычных условиях и по ребристой доске до и после сна, на занятиях физкультурой (от 2 до 20 мин, время увеличивается постепенно);
- использование элементов «пульсирующих» температур в течение дня;
- организация дневного сна при сниженной температуре воздуха (14—16 °С);
- закаливающие процедуры в семье.

Содействовать:

- развитию мелких мышц кистей рук, выносливости, способности переносить небольшие статические нагрузки (например, при необходимости неподвижно сидеть или стоять):
- организованности и усидчивости при выполнении различных учебных и трудовых заданий;
- самостоятельности использования накопленного двигательного опыта, соблюдению правил безопасности движения;
- овладению организованностью, самостоятельностью, инициативностью, выдержкой, ответственностью за результаты как собственных, так и совместных действий, дружескими взаимоотношениями;
- овладению культурой движений, включающей ряд значимых характеристик (ритмичность, координация, выразительность, разнообразие способов движений, элементарная техника):
- обогащению двигательного опыта; амплификации развития двигательных навыков, развитию координации движений, чувства равновесия и пространственной ориентировки, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости и силы) в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития, двигательной подготовленности ребенка, его индивидуальных особенностей;
- обогащению развития личности дошкольника средствами физической культуры;
- развитию интереса ребенка к составляющим его собственное здоровье («Я, мой рост, вес, сила, осанка, стопа, сердце; мое здоровье, моя безопасность, что я могу сделать для этого»).

Программа воспитания у дошкольника привычек культурного удовлетворения жизненно важных потребностей

Овладение культурой движений, обогащение двигательного опыта

Ходьба. Ходить правильно, координировать движения рук и ног, носки ног ставить с небольшим разворотом в стороны, шагать легко, ритмично, не глядя под ноги, используя различные виды ходьбы по построению (в колонне, в парах, тройками, четверками), направлению (прямо, по кругу, змейкой, противходом, спиной вперед, боком), темпу, по пересеченной местности, а также различные ее способы (обычная ходьба, на пятках, на носках, на внешней стороне ступни, с высоким подниманием колен, в приседе и полуприседе, широким шагом, приставным, гимнастическим).

Бег. Бегать с удобным положением корпуса (несколько наклонившись вперед, согнув руки в локтях), точной координацией рук и ног, отрывая ноги от земли, легко и ритмично. Бегать в разном темпе, в различных направлениях и построениях, по пересеченной местности, разными способами (бег обычный, с захлестом, на носках, широким шагом, прямым и боковым галопом), в чередовании с другими движениями (прыжками, ходьбой, бросанием, лазаньем).

Прыжки. Прыгать на одной и двух ногах на месте и с передвижением вперед, с поворотом, передвигая ноги вправо-влево; сериями по 25—40 прыжков с передвижением вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку; прыгать боком с зажатым между ног мешочком с песком, перепрыгивать через 6—8 набивных мячей. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с передвижением вперед. Подпрыгивать вверх из глубокого приседания; подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Вскокивать с разбега в 3 шага на предмет высотой до 40 см, соскакивать с него. Прыгать в длину с места (не менее 100 см), в длину с разбега (150—180 см); в высоту с разбега (50 см), прыгать через короткую скакалку различными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под раскрученной скакалкой, перепрыгивать через нее с места. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля. Подбрасывать мяч вверх, бить о землю и ловить с двумя прихлопами не менее 20 раз; подкидывать одной рукой не менее 10 раз подряд; то же — перебрасывая мяч из руки в руку с отскоком от земли (расстояние 3—4 м); из положения, сидя по-турецки; перебрасывая через сетку, то же — с набивным мячом. Бить рукой по мячу, отскочившему от земли (не менее 10 раз подряд); на месте и с передвижением вперед (не менее чем на 5—6 м).

Прокатывать набивные мячи (весом 1 кг). Бросать в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросать на расстояние 5—10 м вдвигающуюся цель.

Лазанье. Проползать на четвереньках 3—4 м, толкая мяч головой. Проползать через несколько предметов подряд. Ползать на четвереньках между предметами; ползать задом наперед, ползать по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Подтягиваться на скамейке на коленях, сидя на бревне, двигаясь вперед с помощью рук и ног. Ползать на животе; проползать под скамейкой. Чередовать ползание с другими видами движений (ходьба, бег, переступание и др.) Перелезть через верх лесенки, гимнастической лестницы. Ритмично лазить по гимнастической стенке, меняя темп. Стать возле шеста (каната), захватить его руками на уровне груди, перехватить руками как можно выше; это же — из положения присев, переходя на вис стоя. Держась за канат, перейти в вис лежа, переступить ногами, принять положение вися стоя, подняться на носки, захватить канат руками над головой, на короткое время оторвать ноги от пола (повиснуть). Сидя, захватить канат ступнями (подошвами ног), стремиться залезть вверх по канату.

Упражнения в равновесии. Ходить по ограниченной поверхности приставными шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); передвигаться приставными шагами в сторону; то же — с мешочками на голове; по наклонной доске прямо и боком. Вбегать и сбегать по наклонной доске на носках. Проходить по скамейке, перешагивая набивные мячи; приседая на середине; раскладывая и собирая мешочки с песком; прокатывая перед собой двумя руками мяч.

Стоя на гимнастической скамье, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом. Стоять на одной ноге (вторая отведена назад, руки в стороны, вверх); делать «ласточку». После бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе. Проходить по узкой рейке гимнастической скамейки. Кружиться парами, держась за руки, ходить с закрытыми глазами (3—4 м).

Упражнения на развитие физических качеств

Выносливости: бег в медленном темпе от 1 до 3,5 мин на расстояние 450—500 м, до полной утомляемости (около 3 мин); дозированная ходьба в чередовании с бегом умеренной интенсивности на расстояние от 25 до 600 м, с преодолением нескольких препятствий.

Ловкости: необычные исходные положения (бег из исходного положения стоя на коленях, сидя, лежа; прыжки из положения стоя спиной к направлению движения, быстрая смена различных положений: сесть, лечь, встать и т.д.);

— со сменой темпа движения, включение различных ритмических сочетаний, разной последовательности их элементов;

— разные способы выполнения упражнений (бросание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом и т.д.).

Упражнения с предметами разной формы, массы, объема, фактуры, что содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела;

— выполнение согласованных действий несколькими участниками: вдвоем, по 3—4 человека, всей группой (взявшись за руки, сесть, встать, выполнять прыжки, повороты);

— более сложные сочетания основных движений;

— усложнение правил подвижных игр.

Быстроты: упражнения в быстроте реакции на сигнал; быстрый темп движений в течение непродолжительного времени (1,5—2 мин); бег из разных исходных положений: стоя спиной, лежа; упражнения с обручами (волчок, бег в обруче), мячами, элементами соревнований (кто быстрее прокатит мяч, большее число раз отобьет мяч о пол за определенное время).

Силы: ползание по полу, подтягивание лежа на скамейке, многократное лазанье по гимнастической лестнице, канату, шесту; общеразвивающие упражнения с отягощающими предметами, выполняемые из упора лежа на спине, животе; прыжки на возвышение с места или с 2—3 шагов, бросок набивного мяча (весом 1 кг) вперед из-за головы и др.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Принимать положения: руки перед грудью, руки к плечам (локти опущены, локти в стороны). Из первого положения разводить руки в стороны, выпрямлять вперед, разгибая руки в локтях; из второго — поднимать руки вверх; разводить в стороны ладонями вверх. Из положения руки за голову разводить руки в стороны, поднимать вверх. Поднимать руки вперед, вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти поворачивать внутрь тыльной стороной). Поднимать обе руки вверх-назад попеременно и одновременно. Поднимать и опускать (сгибать и разгибать) кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для ног. Переступать на месте, не отрывая от опоры носков ног. Приседать несколько раз подряд, с каждым разом все ниже; поднимая руки вверх; заложив руки за спину.

Поднимать прямую ногу вперед махом. Делать выпад вперед, в сторону, держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх. Захватывать мелкие предметы пальцами ног; приподнимать их и опускать; перекладывать или передвигать их с места на место. Переступать приставными шагами в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку, канат.

Упражнения для туловища. Встать к стене (без плинтуса), прижаться к ней затылком, плечами, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать вниз. Прижавшись к гимнастической стенке, взяться руками за рейку (на уровне бедер), поочередно поднимать согнутые и прямые ноги. Стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне пояса, наклоняться вперед, прогибаться. Поворачиваться, разводя руки в стороны из положения руки перед грудью, за голову. Наклоняться вперед, стараясь коснуться пола ладонями; поднимая за спиной сцепленные руки. Держа руки вверх, наклоняться в сторону. Принимать упор присев; из упора присев переходить в упор присев на одной ноге, отводя другую в сторону. Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен; лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их; подтягивать голову, ноги к груди —

группироваться. Лежа на животе, упираясь руками, выпрямлять их, приподнимая голову и плечи; подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Построения и перестроения. Самостоятельно строиться в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько (3—4). Делать повороты на месте налево и направо переступанием; в движении — на углах. Равняться в колонне в затылок; в шеренге — по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в кругу — на вытянутые руки в стороны. Ребенок узнает названия выполняемых видов и способов движений, спортивных упражнений, игр; особенности техники движений; он умеет правильно показать то или иное движение по просьбе взрослого. У него развивается творчество в движениях.

Содействовать обогащению физического развития и саморазвития ребенка в процессе овладения им устойчивыми культурно-гигиеническими навыками:

— **во время еды** принимать и сохранять правильную позу за столом; правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилок, ножом); пищу брать понемногу, бесшумно ее пережевывать; по мере необходимости пользоваться салфеткой, после еды уметь полоскать рот, осторожно переносить приборы, закончив еду;

— **во время мытья** демонстрировать самостоятельность, адекватно оценивать качество выполнения каждого компонента этой деятельности; без напоминания следить за чистотой своих рук, мыть их по мере необходимости и после туалета с мылом; регулярно чистить зубы, без напоминания полоскать рот и горло;

— поддерживать **опрятность внешнего вида**: просить по своей инициативе подстричь ногти, оказать помощь в создании прически; чувствовать красоту одежды и обуви: уметь причесываться, пользоваться только индивидуальными расческами, вытираться, при этом пользоваться только индивидуальным полотенцем; быстро **одеваться и раздеваться**, складывая и развешивая одежду в определенном порядке и месте;

Старшему дошкольнику нравится быть опрятным, аккуратным, иметь привлекательный внешний вид.

Программа приобщения воспитанника к здоровому образу жизни

Содействовать:

— развитию интереса ребенка к составляющим его собственного здоровья (я, мой рост, вес, сила, осанка, стопа, сердце; мое здоровье, моя безопасность, что я могу сделать для этого);

— совершенствованию представлений о внешних и внутренних особенностях строения тела человека, о человеческом организме, об основных функциях внутренних органов и отдельных физиологических систем (сердечно-сосудистая, дыхательная);

— возникновению заинтересованного и осознанного отношения к личной гигиене, питанию, закаливанию, прогулке, необходимости выполнения режима сна, ограничения времени просмотра телепередач;

— развитию представлений о том, что полезно и что опасно для здоровья; о назначении некоторых лекарственных препаратов и об осторожности обращения с ними; о мерах предупреждения некоторых заболеваний;

— продолжению знакомства детей с простейшими приемами оказания медицинской, психологической помощи сверстникам (себе) в экстремальных ситуациях;

— закреплению умения противостоять стрессовым ситуациям, не впадать в уныние при неудачах, развитию оптимизма, умения достигать успеха в деятельности;

— развитию способности переживать удовольствие, радость в ходе выполнения процедур личной гигиены, процессов самообслуживания и двигательной деятельности;

— проявлению здоровьесберегающей компетентности в самостоятельных видах деятельности (игре, труде) и поведении; развитию интереса и потребности дома самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику из 4—5 упражнений;

— развитию негативного отношения к вредным привычкам;

— овладению умением ощущать свое самочувствие, при малейшем недомогании и дискомфорте обращаться за помощью к взрослым.

Подвижные игры

Перечень подвижных игр может меняться, дополняться по усмотрению воспитателя.

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Охотники и обезьяны», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Не оставайся на земле», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы».

Игры с ползанием и лазаньем: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кегли», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Забрось мяч в кольцо».

Дорожка препятствий: выполнить последовательно такие задания: добежать до препятствия, подлезть под него, пройти по препятствию, сохраняя равновесие, спрыгнуть с препятствия, бегом вернуться на место.

Игры с элементами спортивного ориентирования: «С картой в путь», «Если точно идешь, что-то найдешь»,

«Спрячь предмет и опиши путь к нему» и др.

Спортивные игры

Содействовать приобщению к различным спортивным играм:

— **городки** — бросать биты, отводя руку в сторону, занимая правильное исходное положение. Знать несколько фигур. Уметь выбивать городки с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м);

— **баскетбол** — перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, тренироваться в ведении мяча правой и левой рукой;

забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди; осваивать командную игру;

— **бадминтон** — отбивать волан ракеткой, направляя его в заданную сторону, играть со взрослыми;

— **футбол** — прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота; отбивать о стенку несколько раз подряд, передавать ногой друг другу в парах;

— **хоккей** — проталкивать шайбу клюшкой в заданном направлении, в ворота, друг другу в парах.

Спортивные упражнения

Содействовать закреплению умения правильно показать то или иное движение по просьбе взрослого, развитию творчества в движениях:

— **кататься на санках** с горки по двое: катать друг друга, поворачивать при спуске с горки, тормозить;

— **скользить на ногах по ледяным дорожкам** после разбега: присесть и снова встать во время скольжения;

— **кататься на двухколесном велосипеде:** самостоятельно садиться, ездить по прямой, по кругу, делать повороты направо и налево; «восьмеркой»;

— **кататься на самокате**, отталкиваясь правой или левой ногой;

Первое направление Программы «Детский сад — Дом радости» предусматривает содействие амплификации физического развития и саморазвития ребенка седьмого года жизни, приобщению его к физической культуре, здоровому образу жизни как к фундаменту общечеловеческой культуры, обогащению физического и психического развития.

Подвижные игры

Содействовать:

— овладению разными видами игр как формой самоутверждения личности старшего дошкольника, формой соревнования друг с другом; как средством овладения разными видами двигательной активности, развития произвольности, внимания, памяти, специальных двигательных и познавательных способностей, усвоения различных знаний;

— развитию главного мотива в подвижных играх — азарт, соревновательность, результат.

Игры с элементами спортивного ориентирования: «С картой в путь», «Если точно идешь, что-то найдешь»,

«Спрячь предмет и опиши путь к нему» и др.

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Охотники и обезьяны», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Не оставайся на земле», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы».

Игры с ползанием и лазаньем: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кегли», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Забрось мяч в кольцо».

Дорожка препятствий. Последовательное выполнение заданий: добежать до препятствия, подлезать под него, проходить по препятствию, сохраняя равновесие; спрыгивать с препятствия, бегом возвращаться на место.

Спортивные игры

Содействовать:

— овладению элементами техники спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ручной мяч, футбол, хоккей на траве, русская лапта), играми по упрощенным правилам;

— развитию интереса к организации игровых товарищеских встреч, а также элементарных соревнований с ровесниками;

— приобщению к различным спортивным играм, где ребенок овладевает следующими умениями:

— **городки** — бросать биты, отводя руку в сторону, занимая правильное исходное положение; знать несколько фигур; уметь выбивать городки с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м);

— **баскетбол** — перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, тренироваться в ведении мяча правой и левой рукой; забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди; осваивать командную игру;

— **бадминтон** — отбивать волан ракеткой, направляя его в заданную сторону, играть со взрослыми;

— **футбол** — прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота; отбивать о стенку несколько раз подряд, передавать ногой друг к другу в парах;

— **хоккей** — проталкивать шайбу клюшкой в заданном направлении, в ворота, друг другу в парах.

Спортивные упражнения

Содействовать:

— совершенствованию умения называть выполняемые виды и способы движений, спортивных упражнений, игр, а также особенности техники движений;

— умению правильно показывать то или иное движение по просьбе взрослого;

— развитию творчества в движениях.

Катание на санках. С горки катать друг друга по двое, поворачивать при спуске с горки, тормозить.

Скольжение. Скользить на ногах по ледяным дорожкам после разбега; приседать и снова вставать во время скольжения.

Катание на двухколесном велосипеде. Самостоятельно садиться, ездить по прямой, по кругу, делать повороты направо и налево; «восьмеркой».

Игры-забавы

Содействовать:

— нахождению и созданию возможности ежедневно повеселить, побаловать, позабавить ребенка: используя разные виды народных игрушек (ходячий бычок, клюющие птички, работающие клоуны, физкультурники на турнике, пляшущие куклы, шарики, мыльные пузыри и др.), заводных, электронных и др.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, спортивные игры, игры-эстафеты.

При этом обогащение двигательного опыта в играх детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

Познавательная-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов предметного и социального мира (собственное тело, спортивная жизнь мира, страны, региона и т.д.), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования):

- Использование художественной литературы и фольклора организуется педагогом как логоритмики, помогающий лучше освоить предлагаемый материал.

- Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка:

- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;

- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

На протяжении образовательной деятельности организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в двигательной деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер:

- Совместная деятельность детей (подвижные игры и игровые упражнения) направлена на обогащение её новыми движениями, элементами, освоение детьми

двигательных умений, необходимых для выполнения заданий.

- Рефлексивная деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов (что узнали? что порадовало? и пр.). Результатом работы в творческой мастерской является создание обыгрывания песен.

- Организация спортивных игр - подгрупповая форма проведения образовательной деятельности по ознакомлению со спортивными играми с мячом, правилами игр и историей их возникновения и развития. Дети (старшие дошкольники) имеют возможность получить больше знаний, умений и навыков в двигательной деятельности с разными видами мячей.

- Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

Физкультурно-массовая работа

Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников МБДОУ д/с № 83 на 2023-2024 учебный год

Группа	Название	
3-4 года	I квартал	«Курочка Ряба»
		«Репка»
		«В гостях у Михайло Потапыча»
	II квартал	«Цветные автомобили»
		«Собачки»
		«На помощь колобку»
		«Волк и семеро козлят»
	III квартал	«Весёлые поросята»
		«Заюшкина избушка»
«Теремок»		
4-5 лет	I квартал	«Три поросёнка»
		«У медведя во бору»
		«На именины к Винни Пуху»
	II квартал	«Карусель»
		«Кто-кто в теремочке живёт?»
		«Волшебный сундучок»
		Праздник «Как зима с весной встретились»
	III квартал	«Физкультура для зверят»
		«В гости к Емеле»
«Необитаемый остров»		
5-6 лет	I квартал	«Физкульт-ура!»
		«Красный, жёлтый, зелёный»
		«Весёлый мяч»
	II квартал	«Будем ёлку наряжать»
		«Весёлая физкультура»
		«День защитника Отечества»
		Праздник «Зимние забавы»
	III квартал	«Весёлые старты»
		«Морское путешествие»
«Путешествие к разноцветным планетам»		
6-7 лет	I квартал	«Мы со спортом дружим».
		«Путешествие в Играй- город»
		«Физкульт - ура!»
	II квартал	«Мы мороза не боимся»
		«В гостях у Зимушки - зимы»
		«Масленица»
		Праздник «Весёлые старты с первоклашками»
III квартал	«Туристический поход»	

		«Мы спортсмены»
		«Веселый стадион»

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность действовать в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Двигательная деятельность ребенка в детском саду может осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры и упражнения;
- свободное творчество в придумывании новых игр и усложнении или изменении правил знакомых игр.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагог соблюдает ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу; тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать 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.

От 3-4 лет	
Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка. • Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях. • Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей. • Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.

	<ul style="list-style-type: none"> • Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей. • Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости. • В процессе непосредственно образовательной деятельности и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе. • Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности. • Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться находить подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям. • Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков. • Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность.
От 4 до 5 лет	
<p>Приоритетная сфера инициативы – познание окружающего мира</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Поощряя желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду. • Создать условия и поддерживать театрализованную деятельность детей, их стремление переодеваться («рядиться»). • Обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движения под популярную музыку. • Создать в группе возможность, используя мебель и ткани, строить «дома», укрытия для игр. • Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы. • Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность. • Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми. • Привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения. • Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых. • Привлекать детей к планированию жизни группы на день.
От 5-6 лет	
<p>Приоритетная сфера инициативы – внеситуативно - личностное общение</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.

	<ul style="list-style-type: none"> • Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей. • Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу). • Создавать условия для самостоятельной творческой деятельности детей. • При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры. • Привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.п. • Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.
От 6 до 7 лет	
<p>Приоритетная сфера инициативы–научение</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта. • Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности. • Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников. • Обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого. • Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами. • Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей. • При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры. • Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания, предложения. • Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников.

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях
- Способствовать формированию потребности здорового образа жизни семьи, необходимости занятиях физической культурой.
- Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения со взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
- Помочь родителям создать условия для развития физических качеств ребенка, организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми двигательной деятельности.
- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей с со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Особое внимание в просветительской деятельности МБДОУ уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

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

(стр.163-165 Федеральной образовательной программы дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

Взаимодействие с семьей строится по направлениям развития воспитанников:

Физическое развитие

- беседы с родителями о факторах, влияющих на физическое развитие ребенка,

ознакомление родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду;

- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместное чтение литературы, посвященной спорту, привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках. Оказание помощи семье в воспитании
- Вовлечение семьи в образовательный процесс
- Культурно – просветительная работа
- Создание условий для реализации личности ребенка
- Эффективность взаимодействия детского сада с семьями воспитанников повышается благодаря тесному сотрудничеству с родительским комитетом, активности родителей в совместных мероприятиях.

Взаимодействия с родителями детей младшего дошкольного возраста

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Взаимодействия с родителями детей среднего дошкольного возраста

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно

с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Взаимодействия с родителями детей старшего дошкольного возраста

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

- Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников:
- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Взаимодействия с родителями детей 6-7 лет

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в МБДОУ, в том числе 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);
- учет 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);
 - создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
 - построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
 - индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
 - оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
 - совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
 - психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
 - вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
 - формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
 - непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы в МБДОУ, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
 - взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
 - использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;
 - предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
 - обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде

3.2. Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда (далее - ППРОС) МБДОУ обеспечивает реализацию программы, спроектирована с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям. РППС обеспечивает реализацию программы. РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. В МБДОУ имеются музыкально-спортивный зал, который оснащен необходимым спортивным оборудованием, атрибутами для спортивных игр и физических упражнений. Участок МБДОУ содержит объекты для спортивных и подвижных игр, имеется спортивная площадка. Спортивное оборудование участка и помещений безопасно, эстетически привлекательно. В группах созданы условия для самостоятельной двигательной активности детей, предусмотрена площадь, свободная от мебели и игрушек, наличие игрушек, побуждающих к двигательной игровой деятельности (мячи, обручи). Педагоги обеспечивают сменяемость игрушек, стимулирующих двигательную активность детей несколько раз в день.

Помещение	Основное предназначение	Оснащение
Музыкально-спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> – Утренняя гимнастика. – Образовательная деятельность. – Спортивные мероприятия с Родителями. 	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивное оборудование для прыжков, метания, равновесия, ползания и лазания. – Кладовая для использования инструктором. – ФК пособий, атрибутов, спортивного инвентаря. – Пианино. – Музыкальный центр.
Спортивная площадка	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивное оборудование. – Оборудование для спортивных игр.
Центры двигательной активности в групповых помещениях	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – Оборудование для равновесия, для прыжков. – Для катания, бросания, ловли. – Для ползания и лазания. – Атрибуты к подвижным спортивным играм.

Физкультурное оборудование

Тип оборудования	Наименование
Для ходьбы, бега и равновесия	Валик мягкий
	Коврики, дорожки массажные
	Шнур длинный
	Мешочек с песком
Для прыжков	Куб деревянный
	Мини-мат
	Обруч плоский цветной
	Шнур короткий

	Палка гимнастическая длинная
	Скакалки
Для катания, бросания, ловли	корзина для метания
	Мешочек с грузом большой
	Мяч резиновый
	Мяч-шар надувной
	Обруч малый
	Кегли (набор)
	Кольцеброс (набор)
	Серсо (набор)
	Шары цветные фибропластиковые
	Мяч набивной утяжеленный
Для ползания и лазанья	Лабиринт игровой
	Ящики для влезания
Для общеразвивающих упражнений	Мяч резиновый
	Лента цветная (короткая)
	Мешочек с грузом малый
	Мяч массажный
	Обруч плоский
	Палка гимнастическая короткая
	Гантели
	Кольцо резиновое малое
	Кольцо резиновое малое
	Колечко с лентой
Нестандартное физкультурное оборудование	
Атрибуты к подвижным играм	
Игрушки, стимулирующие двигательную активность (флажки, платочки, султанчики, кубики, шишки, ленты, шары, шарики на резинке, скакалки)	
- оборудование для спортивных игр баскетбол, бадминтон, футбол, городки (биты, ворота, воланы, ракетки)	

3.3. Режим двигательной активности детей

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей дошкольного возраста. Организация жизнедеятельности детей дошкольного возраста в МБДОУ зависит от их возрастных и индивидуальных особенностей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности. В МБДОУ используется гибкий режим дня, т.е. в него вносятся изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

Режим пребывания детей в образовательном учреждении разработан в соответствии с:

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями 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 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)
- ФГОС дошкольного образования.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 5 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: 25 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей.

3.4. Организация жизни и деятельности детей

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы МБДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

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

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в физкультурно-музыкальном зале.

Режим двигательной активности детей в МБДОУ д/с № 83

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Физкульту	а) в помещении	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
	б) на улице	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке 10 – 15 мин.	Ежедневно на каждой прогулке 15 – 20 мин.	Ежедневно на каждой прогулке 20 – 25 мин.	Ежедневно на каждой прогулке 25 – 30 мин.	Ежедневно на каждой прогулке 30 – 40 мин.
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30 – 45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	в) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

**3.5. Перспективное планирование образовательной деятельности
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ**

**3-4 ЛЕТ
СЕНТЯБРЬ**

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упр. На равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. «Пойдем в гости к зайчику»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке и (ширина 20см, длина – 3м) О	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) П	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты З	«Влезь на лесенку»	«Поровняй дорожку»
2. «В гостях у лисички»	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см., длина – 4м.) П	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) З	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой О	«Догонялки» с персонажами (лисица догоняет)
3.»Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу	Бег врассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ширина – 15см, длина – 4м.) З	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками друг другу О	Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6м) П	«Перебежки»
4. «Курочка ряба»	Построение врассыпную	Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место	«Курочка Ряба»	«Вышли дети в садик»	Прыжки на двух ногах, стоя на месте О	Катание мяча двумя руками друг другу П	Ползание на средних четвереньках по извилистой	«Найди, где спрятан мяч»

								дорожка (ширина 20см, длина 5-6м)	3
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	---

ОКТАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10-15см) О	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя П	Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния) З	«Наседки и цыплята»	«Догони скорее мяч»
2. «К мишке»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Огуречик, огуречик...»	«Вышли дети в садик»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10-15см) П	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя З	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом О	«Догоните мишку»
3. «Пойдем в гости»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10-15см) З	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60см) О	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом П	«Такси»
4. «Репка»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед О	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50см) П	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом с ускорением и замедлением темпа З	«Веселая пляска»

НОЯБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Воробышки попрывунчики»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную	Бег врассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед П	Прокатывание шарика под натянутой веревкой	«Проползи ровно, не задень»	«Воробышки и кот»

					-25-30см) О				
2. «Воробышки – попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина -25-30см) П	Прыжки на двух ногах на месте в паре З	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) О	«Воробышки и кот»
3. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина -25-30см) З	«Наседка и цыплята»	Прокатывание под дугу О	Ползание по доске на средних четвереньках П	«Лесные жучки»
4. «Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками и	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет О	Прокатывание мяча друг другу П	Ползание по доске на средних четвереньках З	«Лесные жучки»

ДЕКАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.»Журочка с цыплятами»	Построение в колонну парам	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередование с бегом враспыну	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо О	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет П	Прокатывание мяча друг другу З	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
2. «Журочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом враспыну	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу П	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет З	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30-40см) О	«Цыплята и кот»
3. «Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «Зигзагом» З	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу О	Ползание под препятствие (высота – 30-40см) П	«Лошадки»
4. . «Цирк»	Построение в колонну по одному,	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»	«Такси»	Спрыгивание с высоты (со	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие	«Лошадки»

	парами в круг					скамейки, высота 10см) О	П	(высота – 30-40см) З	
--	---------------	--	--	--	--	-----------------------------	---	-------------------------	--

ЯНВАРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Магазин игрушек» (на автомобиле)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30-40 сек (расстояние до 80м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10-15см) О	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15см) П	Бросание мяча вперед снизу З	«Проползи по бревну»	«Автомобиль»
2. «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа	«Добег и до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10-15см) П	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15см) З	Бросание мешочка в цель (дощечку) З	Проползание между ножками стула произвольным способом О	«Самолеты»
3. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентир у	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10-15см) З	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди О	Проползание между ножками стула произвольным способом П	«Мой веселый звонкий мяч»
4. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентир у	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Перепрыгни бревнышко»	Прыжки через линии О	Бросание мяча от груди П	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола З	«Мой веселый звонкий мяч»

ФЕВРАЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Мыши и кот Васька»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках О	Прыжки в длину с места через две линии П	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м) З	«Обезьянки»	«Кот и мыши»
2. «В	Построение	Ходьба	Бег в	«Собач	Ходьба по	Прыжок	Ловля	Переполз	«Лохмат

гости к собачке»	е из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	ки играют»	гимнастической скамейке на высоких четвереньках П	и в длину с места (40-50см) 3	мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	ание через бревно боком (высота 40см) О	ый пес»
3. «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	Бег в колонне со сменой направления по сигнал	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках 3	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) О	Переползание через бревно боком (высота 40см) П	«Береги, заморожу»
4. «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк – кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) О	Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы П	Переползание через бревно боком (высота 40см) 3	«Волшебная дудочка»

МАРТ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «В гостях у Мишки-Топтыжки»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег враспыленную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга О	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) П	Бросание мяча вперед двумя руками от груди	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«У медведя во бору»
2. «Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга П	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) 3	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1-1,5м)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе О	«Обезьянки»
3. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности,	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии	Прыжки и через предметы (высота 5-10см)	Бросание большого мяча двумя руками	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Солнышко и дождик»

		перешагивая через предметы	ем и замедлением		20 см друг от друга З		из-за головы через веревку (расстояние 1-1,5м) О		
4. «Заюшкина избушка»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5-10см) О	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1-1,5м) П	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее	«Зайка беленький сидит»

АПРЕЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки и через предметы (высота 5-10см) П	Бросание предмета в цель (расстояние 1м) одной рукой О	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик...»
2. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки и через предметы (высота 5-10см) З	Бросание предмета в цель (расстояние 1м) одной рукой О	«Влезь на лесенку» О	«Птицы и лиса»
3. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием О	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1м) С	«Влезь на лесенку» П	«Поймай комара»
4. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом» П	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его О	«Влезь на лесенку» З	«Жуки»

МАЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

«Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении и обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму О	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его З	«Обезьянки»	«Машины»
2. «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15-20м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму П	Прямой галоп С	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее О	«Бросание мяча вперед»
3. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспыну	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму З	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-5м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее П	«Рыбаки и рыбки»
4. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-5м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокаати обруч»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 4-5

ЛЕТ СЕНТЯБРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упр. На равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке»- с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки О	Прыжки на двух ногах на месте с поротом вокруг себя и со сменой положения ног П	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40-50см) З	«Переполезли через кочки»	«Перелет птиц»
2. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному (по росту), держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 мячей, руки за	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2-	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких,	«Птицы и лиса»

		стопы, держась за длинный канат	замедляя темп, держась за длинный канат		спиной П	3 раза подряд)		расстояние 10м) О	
3. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15-20см, высота 30-35см) З	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой О	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12-15см) П	«Подарки»
4. «Наимены к Винни-Пуху»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Чередование обычной ходьбы, с ходьбой с закрытыми глазами (3-4м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15-20см, высота 30-35см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние м/д ними 40-50см) О	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40-50см)	Ползание «змейкой» на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12-15см) З	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

ОКТАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2-3 раза)	С мелкими и игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной О	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах) П	Прокатывание обручей друг другу между предметами З	Ползание по-пластунски	«Карусель»
2. «Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу	С мелкими и игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, «змейкой», руки за головой П	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с продвижением вперед) З	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками О	«Огуречик, огуречик...»
3. «Цирк»	Построение из	Ходьба пристав	Обычный бег в	«Веселые	Ходьба по	Прыжки на одной	Прокатывание мяча	Ползание по	«Поймай дрессированного»

	колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	ным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Петрушки»	шнур «змейкой» руки в стороны 3	ноге поочередно (то на правой, то на левой и с продвижением вперед	друг другу двумя и одной рукой О	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками П	нную муху»
4. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три-на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны 3	Прямой галоп О	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой П	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3	«Найди, где спрятано»

НОЯБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Путешествие на волшебный остров»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег враспыну по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе О	Прямой галоп по кругу, руки за спиной П	Прокатывание мяча друг другу из разных положений двумя и одной рукой 3	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Кролики»
2. «Путешествие на волшебный остров»	Построение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительными заданиями по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д.), ходьба пригнувшись, крадучись	Бег по кругу с изменением темпа движения по звуковому сигналу и бег пригнувшись-крадучись	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам П	Прямой галоп по кругу «змейкой» 3	Прокатывание мяча друг другу из разных положений между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком О	«У медведя во бору»
3. «В гости к Айболиту (на автомобиле)»	Построение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверями и Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) 3	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4-5м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3-4 раза подряд) О	Подлезание под препятствие правым и левым боком П	«Цветные автомобили»
4. В гостях у Айболита	Построение из колонны по	Ходьба со сменой ведущего в колонне с	Бег со сменой ведущего в	«Поиграем с любимыми	Ходьба по доске, перешаг	Прыжки из глубокого приседа,	Бросание мяча вверх, вниз о	Подлезание под препятствие	«Подарки»

	одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	чередованием с ходьбой враспыну	колонне с чередованием с ходьбой враспыну	зверям и Айболита»	ивая через предметы (руки в стороны)	стоя на месте, чередуя с расслаблением (10х30) О	пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5-6 раз подряд) П	правым и левым боком 3	
--	--	---------------------------------	---	--------------------	--------------------------------------	---	---	----------------------------------	--

ДЕКАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Магазин игрушек»	Построение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т.д.)	Бег со сменой ведущего в колонне с чередованием с ходьбой враспыну	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не урони в друга О	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10х30) П	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками 3	Ползание попластунски	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)
2. «Магазин игрушек»	Построение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой враспыну («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом враспыну («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не урони в друга П	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10х30) 3	«Попади в щит»	Пролетание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках О	«Птичка и кошка»
3. «Пожарные на учениях»	Построение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не урони в друга 3	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой рукой и левой (5раз подряд) О	Пролетание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках 3	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафетно-фронтально)

4. «Пожарные на учениях»	Построение из колонны по одному в колонну по четыре в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий (расстояние 50-60см) О	Отбивание мяча о пол на месте правой рукой и левой (5раз подряд) П	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках З	Пожарные на учениях» (индивидуальная двухэтапная эстафета на равновесие, прыжки-фронтально)
-----------------------------	---	--	--	--	--	--	---	--	---

ЯНВАРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Перебежки» (бег навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Снежиночки-Пушиночки»
2. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)
3. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», обгибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема З	«Пружинка» с прыжками	Метание предмета в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5м) О	Перелезание через гимнастическую скамейку боком П	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей)
4. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки	Метание предмета в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5м) П	Перелезание через гимнастическую скамейку боком З	«Пилоты»

						ребенка (на 15см) О			
--	--	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--

ФЕВРАЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в различных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см) О	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 20см) П	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5м) З	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина 15-20см)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»
2. «В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении и по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра «лошадки»	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см) П	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка З	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина 15-20см)	«Подбрось, поймай»
3. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) З	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног П	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2м) О	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Юла»
4. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу З	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2м) П	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Найди и промолчи»

					О				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

МАРТ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5мин.)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах О	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3-5м) П	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2м) З	«Переполизи через кочку»	«Пастух и стадо»
2. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой)	Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой (3-4раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах П	Прыжки с высоты в обруч (высота 25см) З	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2м) О	«Подбрось, поймай»
3. «Автомобилисты»(с колечками диаметром 15-20см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки красного, желтого, зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кольца вправо и влево З	Прыжки с высоты с места (высота 10-15см) О	Метание предмета на дальность (расстояние 3,5-6,5м) О	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5м) П	«Бездомный заяц»
4. «Автомобилисты»(с колечками диаметром 15-20см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40-60м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80-120м)	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10-15см) О	Метание предмета на дальность (расстояние 3,5-6,5м) П	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5м) З	«Такси»

АПРЕЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Веселые туристы»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом	Чередование бега в колонне с бегом враспын	«Отдых на лесной полянке» и игровые	Ходьба по наклонной доске с дополнительными заданиями для рук	Прыжки в высоту с места (высота 10-15см) П	Метание предмета на дальность (расстояние)	Лазание по лестнице стремянке	«Огуречик, огуречик...»

		по сигналу	ую в медленном темпе (2-3раза)	упражнения с хлопочками	О		ние 3,5-6,5м О		
2. «Веселые туристы»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой», с остановкой на сигнал-сесте по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу-присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонной доске ставя ногу с носка, руки на пояс П	Прыжки через 3-4 предмета поочередно через каждый (высота 10-15см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5-6,5м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса»
3.»На помощь трем поросятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по-волчьи)	«Мыльные» (с гантелями)	Ходьба по наклонной доске с перешагиванием через предметы З	Прыжки с короткой скалкой	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1м) С	Лазание по лестнице-стремянке П	«Поймай комара»
4. «В гости к трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой враспыну по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом враспыну по залу	С шишками	Ходьба по наклонной доске с перешагиванием через предметы	Прыжки с короткой скалкой О	Бросание мяча вверх и попытка поймать его О	Лазание по лестнице-стремянке З	«Жуки»

МАЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонной доске О	Прямой галоп П	Бросание мяча вверх и попытка поймать его З	Выползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через невысокие предметы
2. «Колобок»	Размыкание и смыкание при построении обычным	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15-20м)	«Колобок»	Ходьба по наклонной доске П	Прямой галоп С	Бросание мяча вверх и попытка	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее О	«Бросание мяча вперед»

	шагом						поймать его		
3. «Нарыбалку»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспыну	«Рыбаки»	Ходьба по наклонной доске 3	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-5м) О	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее П	«Рыбаки и рыбки»
4. «В гостях у Гантелькина»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспыну		«Упражнения Гантелькина»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-5м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ СЕНТЯБРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упр. На равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.. «Сбор урожая»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами О	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч П	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку 3	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
2. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках, на пятках, враспынную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичик и П	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, между кеглям и «змейкой» 3	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) О	Лазание по наклонной лестнице чередуясь шагом	«Веселое соревнование»- кто скорее до флажка с подлезанием под воротца
3. Традиции	Построение в	Ходьба с	Бег мелким	С гимнастич	Ходьба по гимнасти	«Веселая	Подбрасывание	Ползание на	«Удочка»

онная структура занятия	пары на месте, чередуя построение в колонну	перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	и широким шагом	ескими палками	ческой скамейке на носках, в руках скакалка З	эстафета с мячом »	мяча вверх и ловля его одной рукой (4-6 раз подряд) О	четверенках «змейкой» между предметами П	
4. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» - во время ходьбы враспыную звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» - эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» - эстафета (прыжки с зажатыми между коленями мячом до ориентира)	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30-40см, длина 3-4м)	«Кто быстрее доползет» - ползание по гимнастической скамейке на четверенках	«Догони свою пару»

ОКТАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубокую присед в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-2см) О	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд) З	Ползание на четверенках между предметами, чередуя с бегом С	«Стой!»
2. Традиционная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове П	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90°, потом на 180° (10-12раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5-6м) З	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет О	«Коршун и насадка»
3. Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадам	Бег длинный и короткий «змейкой»	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой»	Прыжки через предметы (высота 15-20см) по прямой	Отбивание мяча одной рукой в движении (5-6м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным	«Ловишки с мячом»

		и, спиной вперед	й» с поворотом кругом по звуковому сигналу		й» с мешочком на голове З	на 2-х ногах О		ным способом, перелезая с пролета на пролет с изменением темпа П	
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«Покочкам» - ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет с изменением темпа	«Воробушки»

НОЯБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Путешествие по родному городу»	Построение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по скамейке с выпадами	Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине О	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед П	Подбивание ракеткой волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет и скатывание по наклонной доске З	«Попади в яблочко»
2. Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне;	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на каждый шаг (прямую	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу О	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Медведь и пчелы»

			обычный бег		ногу пронося справа и слева от скамьи) П	вперед З			
3. Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3-4м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками и на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место З	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	Перебрасывание мяча другу из-за головы (стоя, сидя) П	Ползание на животе, подтягиваясь руками, и на четвереньках по гимнастической скамейке О	«Эстафета парами»
4. Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному ; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастических скамейках	Ходьба по скамье с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками	Лазание по лестнице различными способами	«Ловишки с приседанием»

ДЕКАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Мы – туристы»	Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30см на обозначенное место (со скамейки) О	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу от груди З	Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, П	«Эстафета с рюкзачком»
2. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями и на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками и с ноги на ногу	В парах	Ходьба по скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками О	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 40см на обозначенное место (со скамейки) П	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой З	«Мороз - Красный нос»
3. Традиционная структура	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с	Бег высоко поднимая колени;	В парах	Ходьба по скамейке, бросая	Прыжки со скамейки и	«Попади в кегли»	Перелезание через скамейку	«Охотники и зайцы»

занятия		ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	пронося прямую ногу через сторону; по сигналу - враспынную		мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками П	обратно впрыгивание на скамейку З		у правым и левым боком О	
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелезть и подлезть» (перелезание через скамейку и подлезание в воротца	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птица»

ЯНВАРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Забавы Зимущки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу-прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка-перепрыгивание)	Со «снежками»	Ходьба по скамейке, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой З	«На одной ножке по дорожке»	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6-9м) О	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее П	«Ловишка с мячом»
2. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по скамейке, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места О	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м П	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Мышеловка»
3. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробика	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы О	Прыжки в длину с места П	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5-4м на высоту 2,2м З	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»

4. . Занятие, построен ное на эстафетах , соревнова ниях и подвижн ых играх	Построен ие в одну колонну, расхожде ние через середину по одному в разные стороны	Ходьба перегато м с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (скамья – бег на носках, канат- прыжки на одной ноге, обруч- надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки и через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» - подлезание правым и левым боком	«Мы- веселые ребята»
--	---	--	--	----------	---	--	--	---	----------------------------

ФЕВРАЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Пожарные на учениях»	Построен ие в одну, в три колонны	Ходьба в колонн е; в шеренг е; по сигналу принять и.п. – лежа на полу	Бег приставны м шагом вправо; влево; с изменение м темпа; со сменой направляю щего	С гимнас тич. палкам и	Легкий бег по скамье, расклады вая и собирая мелкие предмет ы П	Прыжки через длинную скакалку (неподвиж ную) З	«Не задень кегли»	Ползание по пластунск и до обозначе нного места О	«Пусто е место»
2. Традицион ная структура занятия	Перестро ение в шеренгу	Ходьба широко й «змейко й»; выпада ми; спиной вперед	Бег между предметам и «змейкой» ; по- сигналу – остановить ся и присесть	С гимнас тич. палкам и	Ходьба по гимнасти ч скамейке, высоко поднимая колени, перешаги вая предмет ы З	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) О	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунск и «змейкой» » между предмета ми П	«После ши, но не урони» (бег с мешоч ком на голове до ориент ира)
3. Занятие с элемента ми аэробики	Равнение в колонне; в шеренге; перестро ение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередую ходьбу на носках и пятках со сменой положе ния рук	Бег с изменение м темпа по муз. сигналу; бег с захлестыва нием голеней	Аэробика	Работа на гимнасти ч. кольцах: вис, раскачив ание, соскок О	Прыгни через скамейку	Перебрасы вание мяча друг другу через сетку П	Ползание по пластунск и в сочетани и с перебежк ами З	«Кто летает»
4. . Занятие, построен ное на эстафетах , соревнова ниях и подвижн	Перестро ение в шеренгу; в колонну по диагонал и; расчет на 1-2 в	Обычна я ходьба в сочетан ии с ходьбо й на носках,	Бег на носках; по сигналу- враспыну ю в сочетании с построени ем по	Аэробика	«Не потеряй груз»- бег по скамейке с мячами (сколько сумел взять в	«Спрыгни в точно намеченн ое место» (со скамейки в обруч с высоты 30-40см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» - прокатыва ние мяча правой и левой	«Доберис ь и подай сигнал»(ла зание по гимнасти ч. стенке до колоколь	«Мы – веселы е ребята »

ых играх	движени и	пятках, высоко подним ая колени; по сигналу - с поворот ами прыжко м кругом	диагонали		руки из корзины)		ногой в заданном направлен ии	чика)	
----------	--------------	---	-----------	--	---------------------	--	--	-------	--

МАРТ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Мы- юные циркачи»	Построен ие в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетани и с имитацио нной ходьбой гимнасто в, силачей	Бег «змейко й», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднима я колени; бег через препятст вия	С гантел ями	Ходьба по гимнастич скамейке, высоко поднима я колени, с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3- 4 шагов с касанием предмета, подвешен ного на 15-20см выше поднятой руки О	Перебрасы вание мяча из разных и.п., стоя лицом друг к другу через сетку З	Лазан ие по канат у	«Передви жение по залу с ведением малого мяча ногами»
2. Традицио нная структура занятия	Перестро ение в три колонны	Обычная ходьба в сочетани и с ходьбой скрестны м шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направле ние; спиной вперед	С гантел ями	Ходьба по гимнастич скамейке, высоко поднима я колени, с хлопками над головой (боком) З	Перешаги вание предметов , в конце с 3-4 шагов выпрыгну ть вверх и коснуться рукой игрушки П	Перебрасы вание малого мяча из правой руки в левую на месте О	Лазан ие по канат у	«Горелки»
3. Занятие с элемента ми аэробики	Перестро ение в три колонны	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положени е рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону; по муз. сигналу чередова ть с ходьбой с притопа ми	Аэроб ика	«Стойка баскетбол иста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3-4 шагов коснуться предмета З	Перебрасы вание малого мяча из правой руки в левую в движении до ориентира П	Лазан ие по канат у	«Охотник и и звери»
4. . Занятие, построен ное на эстафетах , соревнова	Поворот ы направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу - прыжки	Бег «змейко й» на носках, по сигналу- остановк	Аэроб ика	«Сумей сбить с бревна»- дети малым мячом стараятся	«Сделай как можно меньше прыжков» - прыжки широким шагом до	«Попади в обруч» - метание в горизонтал ьную цель	Лазан ие по канат у	«Караси и щуки»

ниях и подвижных играх			а		попасть в детей, стоящих на скамье	ориентира			
------------------------	--	--	---	--	------------------------------------	-----------	--	--	--

АПРЕЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» - подойти к заданному месту и залезть на него	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30-40см) О	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую, двигаясь по узкой доске З	«Выход в космос» - подлезание правым и левым боком под дугу П	«Третьей лишней»
2. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: широко «змейкой» с остановкой по сигналу - свисток	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30-40см) П	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом др. к др. О	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15см от пола З	«Мы – веселые ребята»
3. Занятие с элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяча» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки в высоту с разбега (30-40см) З	Перебрасывание набивного мяча из-за головы П	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать прямой угол, разводить ноги в стороны О	«Волк во рву»
4. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу - враспынную	Аэробика	«Обеги мяча» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание кирпичиком в на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»

МАЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Построение	Ходьба	Челночны	Со	Ходьба по		Броски	Лазание	«Быстр

«Олимпийские звезды»	в три колонны	парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	бег 3х10м в медленном темпе	шнуром	скамья с мешочком на голове П		набивного мяча (2,5м) 3	по веревочной лестнице разноименным способом О	бег и метки»
2. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны приставным и шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	Со шнуром	Ходьба по скамье с мешочком на голове 3	Прыжки в длину с разбега (6м), подбирая толчковую ногу О	Броски набивного мяча (2,5м)	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом П	«Лиса и куры»
3. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20-30м)	Аэробика	На гимнастическом кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок С	Прыжки в длину с разбега 8м (130-150м) П	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой О	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом 3	«Лесная эстафета»
4. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Ходьба с перестроением в 3-4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочком» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2-3 круга)	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Соколи и голуби»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ
СЕНТЯБРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упр. На равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. Традиционная структура занятия	Построение в колонну; игра «По местам» - по сигналу дети находят свои места в	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места П	Подбивание ракеткой волана как можно больше число раз без падения	Пролетание в обруч правым и левым боком 3	«Ловишки с лентами»

	колонне				О				
2. «Мы волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастич. шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастич. шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх) П	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен З	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд О	Лазание по гимнастич. стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)
3. Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, враспышную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастич. скамейке З	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями и П	Ползание на четвереньках по гимнастич. скамейке е О	«Лягушки и цапли» (прыжки)
4. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу - ходьба враспышную, на пятках	Бег в среднем темпе - 40 сек., по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15-20-30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролетание в воротик»	«Караси и щука»

ОКТАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия	Перестроение парами; 3-4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малым обручами	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6-8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед О	Перебрасывание мяча в парах из и.п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу. С	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске П	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушки до ориентира)
2.. Занятие с элементами	Перестроение парами;	Ходьба гимнастич. шагом	Легкий бег на носках,	Аэробика	Бег в среднем темпе, во	Прыжки через скамейку	Броски мяча в кольцо	На гимнастич.	«Пустое место»

и аэробики	3-4 раза менять направле ние движени я по команде «Кругом! »	с притопа ми, приставн ой шаг с приседан ием	захлестыва нием голени назад, подскоком , боковым галопом		время которого дети пробегаю т по скамейка м	у по 3- 5раз подряд. Прыгать , продвиг аясь от одной стороны площад ки до другой	двумя руками от груди	лестнице принять и.п. вис, разведен ие ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держат угол	
3. Традицион ная структура занятия	Поворот ы на месте направо, налево, кругом, в движени и. Перестро ение в три колонны	Ходьба широким и выпадам и, спиной вперед, на высоких четверен ьках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу- смена направлен ия движения	С малым и обруча ми	Ходьба по гимнасти ч. скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед О	Прыжки вверх из глубоко го приседа , на мягкое покрыт ие (высота 20см) П	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2м (2- 3раза)	Ползание на четверен ьках, перешаги вая через предмет ы на скамейке (кирпичи ки) С	Элемен ты городк ов «Попад и – сбей кеглю»
4. . Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх	Построен ие в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановк а, на средних четверен ьках	Семенящи й бег, чередую с бегом широким шагом, по сигналу – перестроен ие в пары	«Сбей кеглю» ; «Подб рость и поймай »	Ходьба по гимнасти ч. скамейке боком, приставн ым шагом; прямо, перешаги вая палку, которую держат дети поперек скамейки (2-3раза)	Эстафет а «Кто быстрее через препятс твия к флажку »: прыжки на двух ногах через скамейк у, обратно – бег по скамейк е	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Пропол зи и не задень»- подлезан ие в воротца (высота 40-50см)	«10 переда ч»

НОЯБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традицион ная структур а занятия	Построе ние в шеренгу , размыка ние пристав ным шагом	Ходьба с изменен ием направле ния по ориентир ам, остановк а по сигналу	Бег выбрасы вая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнаст ич. скамейк е на носках, приседая на одной ноге,	Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие (высота 20см) С	Отбива ние мяча о пол правой и левой рукой поочер едно, стоя на	Лазание чередую щимся шагом по гимнасти ч. стенке, касание рукой верхней переклад	«Не урони» (перебрас ывание через сетку)

					другую прямую махом пронося сбоку, фиксируя движение руками П		месте О	ины, переход на соседний пролет и спуск вниз	
2.. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками и под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентами	На гимнастич. кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок О	Подпрыгивание до предмета, подвешенного на 25-30см выше поднятой руки с места и разбега С	Ведение мяча одной рукой в движении П	Лазание по 2-3 раза до верха гимнастич. стенки, ускорение и замедление темпа передвижения	«Найди где спрятано»
3. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1,2,3 –й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастич. скамейке, выполняющая приседания на середине, руки вперед З	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег С	Ползание по гимнастич. скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами О	«Попрыгунчики воробушки»
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием для рук	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастич. скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Горелки»

ДЕКАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по	С гантелями	Ходьба по гимнастич. скамейке, с поворотом кругом на	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал О	Ползание по гимнастич. скамейке на спине, подтягиваясь руками	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)

		ой по сигналу	сигналу		середине С			и отгалки ваясь ногами	
2. «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка)	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками и под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастич. кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок О	Подпрыгивание до предмета, подвешенного на 25-30см выше поднятой руки с места и разбега С	Ведение мяча одной рукой в движении и П	Ползание по гимнастич. скамейке на спине, подтягиваясь руками и отгалкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
3. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1,2,3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу-ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастич. скамейке, выполняя приседания на середине, руки вперед З	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2-3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении и одной рукой, по сигналу – перейти на бег С	Ползание по гимнастич. скамейке на животе, подтягиваясь руками и отгалкиваясь ногами	«Попрыгунчики воробышки»
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием для рук	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастич. скамейке на животе, подтягиваясь руками и отгалкиваясь ногами	«Горелки»

ЯНВАРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия с мячом	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках, с преодолением препятствий (воротики)	С мячам и	Ходьба по гимнастич. скамейке с мячом в руках на носках, на середине	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40см; спрыгивать с них	«Попади в обруч»	Ползание по-пластунски и до ориентира, прокатывая перед собой мяч П	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)

					поворот т вокруг себя О	3			
2.. Занятие с элемента ми аэробики	Расчет на 1-й, 2-й; 3-й; перестро ение по расчету	Ходьба с ритмичны м притопыва нием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередова ние обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэроб ика	Ходьба по гимнас тич. скамей ке с мячом в руках на носках, на среди не поворо т вокруг себя	Прыжк и в длину с места (не менее 100см)	«Попади в кольцо»	Лазание по гимнастич . лестнице чередующ имся шагом О	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмен а»
3. Традицио нная структура занятия (с обручами)	Перестро ение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередова ть с бегом, захлесты вая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обруч ами	Легкий бег на носках с обруче м в руках по гимнас тич. скамей ке, сохран яя равнов есие П	Прыжк и в длину с места (не менее 100см)	Метание малого мяча в вертикал ьную цель (обруч) правой и левой рукой (расстоян ие 3 м) О	Ползание по- пластунск и под шнуром до ориентира (4-5м) 3	«Попрыгу нчики воробышк и»
4. . Занятие, построен ное на эстафетах , соревнова ниях и подвижн ых играх	Расчет на 1-й, 2-й; 3-й; перестро ение по расчету	Чередован ие ходьбы врассыпну ю по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередова ние бега врассыпн ую по залу с бегом «змейкой »	С лента ми	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон) «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				

ФЕВРАЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традицио нная структура занятия	Перестро ение в 4 колонны через середину, расхожде ние парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движения ми: перешагив ание через палку	Бег с палкой в чередова нии с прыжка ми на одной ноге	С гимнас тич. палкам и	Ходьба по гимнастич. скамейке с перешагива нием через палку 3	Прыжк и через коротку ю скакалк у разным и способа ми (на	Метание малого мяча в вертикаль ную цель, стоя на коленях П	Лазание по гимнаст ич. стенке с пролета на пролет	Игра «Перел ет птиц»

						двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) О			
2.. Занятие с элементами и аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастич. шагом с носки	Бег, выбрасыва я прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись , стойка, соскок О	Прыжки и через короткую скакалку у П	Метание малого мяча в вертикаль ную цель(обруч) правой и левой рукой (расстояние 3м)	Подлезание под дугу в группировке (40-50см)	Эстафета – бег со скакалкой
3. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1, 2, 3, 4, размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носок двумя кругами навстречу двумя другим	С гимнастич. палками и	Ходьба по гимнастич. скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу С	Прыжки и через короткую скакалку у на месте в парах З	Метание малого мяча в вертикаль ную цель(обруч) правой и левой рукой (расстояние 3м) П	Подлезание под дугу в группировке (40-50см) О	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
4. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носок, по сигналу на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть , быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастич. скамейке на носок, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» - бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку у	Отбивать волейбольный бадминтонный ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно О	Игра- упражнение «Достань флажок» - лазание по гимнастич. стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»

МАРТ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановки)	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастич. скамейке, поднимание поочередно ногу	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту	Отбивать ракеткой (3- 5раз) волейбольный стоя на месте правой	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой З	«Удержи волейбольный на ракетке»

			вка, присед); бег в быстром темпе 10м (3-4раза)		вперед и переключая ракетку под ногой из одной руки в другую	увеличивают на 1-2см	и левой рукой		
2.. Занятие с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8 – 10м) с мешочком на голове (500гр)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку	Отбивать ракеткой (3-5раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по лестнице чередуясь способом	«Второй лишний»
3. Традиционная структура занятия	Расчет на 1, 2, 3. Перестроение из шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С бадминтовыми ракетками	Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50см)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира	Лазание по лестнице чередуясь способом	«Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С бадминтовыми ракетками	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				

АПРЕЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Перестроение	Ходьба	Бег в	С	Ходьба в	Прыжок	Метание	Из виса	Элемент

Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	ние из одной колонны в две	по узкой дорожке с заданиями и для рук. По муз. сигналу-остановка (лечь на пол)	быстром темпе 20-30м (2-3раза)	длинной веревкой	колонне по одному, по гимнастич. скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, встать (10-12раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10раз)	к с разбега в высоту на мягкое покрытие П	в горизонт . Цель с расстояния 3,5-4м	на гимнастич. лестнице-развест и ноги в стороны , соединить, поднять вверх	ты тенниса : пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира
2.. Занятие с элементами и аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастич. шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой» , изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастич. скамейке на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие О	Прыжок к с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонт . Цель с расстояния 3,5-4м	Из виса на гимнастич. лестнице поднять ноги и удержат ь угол П	«Коршу ни наседка »
3. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу-бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастич. скамейке на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок к с разбега в высоту на мягкое покрытие З	Работа с ракеткой : на месте отбивая шарик правой и левой рукой О	Из виса на гимнастич. лестнице поднять ноги и удержат ь угол С	«Догони свою пару»
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями и для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по кочкам	Бег с преодолением препятствий (скамейка-прыжки)	Эстафета «Прыжки по гимнастич. скамейке на двух ногах с продвижением вперед»		Эстафета «Отбивание теннисного мяча ракеткой в движении»	Из виса на гимнастич. лестнице поднять ноги и удержат ь угол	«Ловишка, бери ленту»	

МАЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия.	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед,	Челночный бег 3x10м в медленном темпе (1,5-	С малыми мячами	Ходьба по гимнастич. скамейке, на	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на	Работа с теннисной ракеткой в	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птицы»

		по сигналу – смена направления	2мин)		середине выполнить ласточку П	приземление (не менее 180-190см) О	парах (подача снизу) С		
2. Традиционная структура занятия.	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу-остановка ; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическим скамейкам, на середине выполнить ласточку З	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок П	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол) С	Лазание по канату в три приема О	«Докати обруч до флажка»
3. Традиционная структура занятия.	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическим скамейкам, на середине выполнить ласточку у	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок З	Метание на дальность на расстоянии 6-10м О	Лазание по канату в три приема П	«Охотники и звери»
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическим скамейкам, на середине выполнить ласточку у	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами О	Метание на дальность на расстоянии 6-10м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»

3.6. Учебно-методический комплект к реализации Программы

Образовательная область «Физическое развитие»

- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.— М.: Мозаика-Синтез, 2014
- Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008
- Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы. – М.: ТЦ Сфера, 2010
- Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная группы. – М.: ТЦ Сфера, 2010
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. —М.: Мозаика-Синтез, 2014
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2010
- Узорова О.В., Нефедова Е.А. Игры с пальчиками. – М.: АСТ: Астрель, 2007
- Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017

