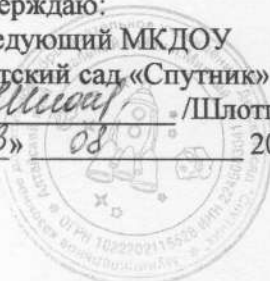


Детский сад «Ромашка» - филиал Муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад «Спутник»

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Спутник»
 /Шлотгауэр С.Н./
«23» 08 2024г.



Согласовано:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «23» 08 2024г.

Рабочая программа
по физическому воспитанию
(дети 3-7 лет)

Составлена педагогом: Суворовой Л.Н.

на основе образовательной программы

Ступень: дошкольное образование

Срок реализации: 1 год

с. Плешково, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
1.3. Нормативно-правовые документы	4
1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы	5
1.5. Система педагогической диагностики (мониторинг) достижения детей.....	7
1.6. Характеристика возрастных особенностей дошкольный возраст (от трех до семи лет).....	9
Вторая младшая группа (четвертый год жизни)	9
Средняя группа (пятый год жизни)	10
Старшая группа (шестой год жизни)	12
Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)	13
2. Содержательный раздел.....	15
2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие	15
2.2 Интеграция с другими образовательными областями	31
2.3 Формы организации	34
2.4 Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам	36
2.5 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	78
2.6 Формы взаимодействия с родителями	79
2.7 Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	80
2.8 Литература.....	82

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Цель рабочей программы: реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. Целью Федеральной программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

- Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. 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.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- 1) Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), 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 взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) Сотрудничество Организации с семьей;
- 6) Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Нормативно-правовые документы

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября.2022 г. № 955
5. Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.
Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Возраст К трем годам	Ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); Активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.
К четырем годам	Ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; Проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

К пяти годам	Ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.
К шести годам	Ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; Проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; Способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; Умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; Имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

К семи годам	Ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без Осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; Проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; Активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.) Оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях Знают, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; Стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.
--------------	---

1.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

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

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они 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 воспитанников.

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:

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в естественных условиях, в разных видах деятельности, специфичных для детей раннего и дошкольного возраста. 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 может установить соответствие общих планируемых результатов с результатами достижений ребенка в каждой образовательной области.

В процессе наблюдения 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 субъективности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка, критерии их оценки. Фиксация данных наблюдения позволят педагогу отследить, 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, которые позволяют выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и др.

Инструментарий для педагогической диагностики

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики

1.6. Характеристика возрастных особенностей детей

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики

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

Функциональное созревание

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

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

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

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

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

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системесоциальным отношениям между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в

три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается. В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

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

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

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

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

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

Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

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

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

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

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

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

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и

совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

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

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

Старшая группа (шестой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек

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

Функциональное созревание

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

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

Складывается первичная картина мира.

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

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

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок

роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

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

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

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

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

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

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

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

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

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

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

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития для детей 3-4 лет:

- Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения,

общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, закатывающимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обуху, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения -разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

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

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

2) *Подвижные игры:* педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные

подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Скочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

3) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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

5) *Активный отдых.*

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

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития для детей 4-5 лет

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для
- освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правил подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с

разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе; прыжки врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба

под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное

«выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с нос-ка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». *С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». *С ползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». *С бросанием и ловлей.* «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». *На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

Формирование основ здорового образа жизни:

педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития для детей 5-6 лет

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

Основные задачи в области физического развития:

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

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

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

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

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;

поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на

другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры:

педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу-кона (2-3 м);

знание 3-4 фигур.

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;

ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным

правилам.

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

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

Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития для детей 6-7 лет

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

Основные задачи в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

б) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу

набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; выпрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обручодной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

7) *Подвижные игры*: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать

свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

8) *Спортивные игры:* педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, пере- двигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сиг-налу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

9) *Спортивные упражнения:*

педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в

зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

10) *Формирование основ здорового образа жизни:*

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

11) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.2 Интеграция с другими образовательными областями.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательной областью «Познавательное развитие»

Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных

книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире предусматривает интеграцию с областью

- На физкультурных занятиях дети встречаются с элементарными математическими представлениями:
- Совершенствуется умение ориентироваться в пространстве – определять центр, углы зала (левый, правый, умение двигаться в заданном направлении (*змейкой, по диагонали, в обратную сторону*)).
- Закрепляем понятия: широкий- узкий, короткий- длинный, геометрические фигуры.
- Закрепляем навыки порядкового счета, например, подпрыгнуть на одной (*двух*) ногах указанное количество раз, посчитать количество прыжков до кубика, прыгать по 5 раз на правой и левой ноге, прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета.
- Интегрированные физкультурные занятия и экологии имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным. Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе могут проводиться в подготовительной части занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по экологической тропинке, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки.
- При проведении физкультурных досугов и развлечений используются пословицы и поговорки, загадки о временах года, явлениях природы.

На физкультурных занятиях совершенствуются знания о явлениях природы (п/и «*Солнышко и дождик*», «*Снежинки*», «*Снежная фигура*», игра с мячом «*У меня в огороде*», общественной жизни (п/и «*Поезд*», «*Самолеты*», повадках животных, птиц, насекомых (игровые упражнения «*Бабочки*», «*Цапля*» и др., п/и «*Лягушки*», «*Воробушки и кот*», «*Летает, плавает, бежит*», «*Мыши в кладовой*», «*Лиса и гуси*» и др.)

Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра, при плавании знакомятся со свойствами воды.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательной областью «Речевое развитие»

- В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.
- Происходит развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей.
- С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения,

игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие»

с образовательной областью:

«Художественно-эстетическое развитие»

- Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.
- Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, повышает качество выполняемых упражнений, организует коллектив. Она способствует выразительности, четкости, координации движений, эмоциональному переживанию музыкальных образов, развитию слуха. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях требует бодрой, энергичной музыки; отрывистые подскоки, прыжки – легкой, игривой; помахивание лентами – нежной, напевной.

- Музыка влияет на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию.

В подвижных играх имитационно-подражательного характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.

Организация работы по физическому развитию детей дошкольного возраста

Расписание образовательной деятельности по физическому направлению

8.10-8.20	3-5 лет	10 минут
8.20-8.30	5-7 лет	10 минут

Расписание физкультурных занятий 2023-2024 уч.г.

	3-4	4-5	5-6	6-7
Понедельник	Физкультура 9.45 -10	физкультура 9.45-10.05	Физкультура 15.15-15.40	Физкультура 10.05-10.35
Среда	Физкультура 9.45-10.00	физкультура 9.45-10.05	физкультура 10.05-10.30	Физкультура 10.05-10.35

Пятница	Физкультура на улице (во время прогулке)	физкультура на улице (во время прогулке)	физкультура на улице (во время прогулке)	физкультура на улице (во время прогулке)
---------	--	--	--	--

**Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением область
«Физическое развитие»**

Вид двигательной деятельности	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	Периодичность и особенности организации
Занятия по физической культуре	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	3 раза в неделю (2 раза в неделю в помещении 1 раз на улице).
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно. В летний период на улице.
Физкультурно-спортивные праздники	20-25 мин.	25-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	2 раза в год на открытом воздухе.
Физкультурные развлечения	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.	30-35 мин.	1 раз в 2 месяца
Неделя здоровья	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.	30-35 мин.	Двигательный режим насыщается играми, музыкальными и физкультурными развлечениями, трудом на природе. Утренняя гимнастика проводится в игровой форме.

2.3 Формы организации

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная двигательная деятельность детей	Двигательная деятельность в семье
Организованная образовательная деятельность	Двигательная деятельность в режимных моментах		

физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы. Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - музыкально-ритмическая, Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. .Упражнения: - корректирующие - классические,	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседы Совместные игры. Походы.
--	--	---	--

2.4 Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам . (составлено с учетом физкультурных занятий в детском саду (автор Пензулаева).)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре

Дети возраст (3- 4 года)

Физическая культура – 2 раза в неделю: 15 мин.

1 раз на улице (во время прогулки)

ходьба	бег	прыжки	равновесие	метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
стайкой парами в рассыпную в колонне по одному с высоким подниманием колена змейкой перешагивая через предметы на носках с остановкой по сигналу	стайкой парами в рассыпную в колонне по одному змейкой между линиями	ритмичные приседания и выпрямления на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя на двух ногах на месте в паре вверх с целью достать предмет спрыгивание со скамейки (h=15-20 см) с продвижением вперед в длину с места (40-50 см) спрыгивание с h=20 см в круг	ходьба по дорожке (шир.20-25 см) ходьба с перешагиванием через предметы h=10-15 см ходьба по доске (шир. 20 см.) ходьба по скамейке ходьба по скамейке с выполнением задания ходьба по скамейке с мячом над головой ходьба по следам, кирпичикам (расстояние между следами 20-25 см) ходьба, перешагивая из обруча в обруч	прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты катание мяча друг другу прокатывание мяча под дугу прокатывание мяча между предметами бросание мяча об пол и ловля, стоя на месте ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см. 1-1,5 м) бросание мяча вперед из-за головы бросание вверх и ловля метание на дальность метание в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см метание в вертикальную цель с расстояния до 1м.	на четвереньках по прямой (4-5 м) ползание по доске ползание по скамейке подлезание под дугу на четвереньках подлезание под высокую дугу, не касаясь руками пола пролезание в обруч, не касаясь пола руками	Догонялки с персонажем Бегите ко мне Догони мяч Кот и цыплята Найди пару Мой веселый звонкий мяч Кот и мыши У медведя во бору Солнышко и дождик Лошадки Птички летают Воробушки автомобиль

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Пойдем в гости к зайчику	Ходьба стайкой на носках за воспитателем, бег врассыпную	Без предметов		Прыжки с продвижением вперед через палки, лежащие на полу		Перелезание через скамейку	«Зайка серенький сидит»
В гостях у лисички	Ходьба и бег друг за другом парами.	Без предметов	Ходьба по дорожке (длина 4 м. ширина 20 см)		Забрасывание предметов в корзину		«Догонялки с лисичкой»
Пойдем в гости к мишке	Ходьба друг за другом, покачиваясь на прямых ногах	С погремушками		Прыжки со скамейки на мягкую поверхность		На четвереньках по прямой (4-5 м) до погремушки	«Мишка - лежебока»
В гостях у собачки	Ходьба друг за другом, бег змейкой между предметами	С погремушками	Ходьба по ребристой доске		Прокатывание мяча вдале от черты		«Лохматый пес»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В осеннем парке	Ходьба широким шагом, Бег по кругу за воспитателем	С листочками		На двух ногах из обруча в обруч		Пролезание под дугой	«Бегите ко мне!»
Осенние листочки	Ходьба по узкой дорожке, с остановкой на сигнал. Прямой галоп.	С листочками	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)		Метание шишек на дальность		«Догоните листочек»
Зайки-попрыгайки	Ходьба на носочках с выполнением заданий для рук. Бег змейкой между предметами.	Без предметов		Спрыгивание с невысокой поверхности		Пролезание в высокие ворота, не касаясь пола руками	«Зайцы и волк»
Птички - невелички	Ходьба боком приставным шагом. Бег враспынную. По сигналу встать в круг.	Без предметов	Ходьба по узкой дорожке (длина 4 м. ширина 15 см)		Катание мяча друг другу двумя руками		«Воробышки и автомобиль»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие в лес	Ходьба в колонне по одному, на носках, выполняя задание для рук.	С шишками		С поворотом вокруг себя		Пролезание в обруч, не касаясь пола руками	«Мишка-косолапый»
В гости к лесным зверятам	Ходьба парами. Бег с изменением направления на сигнал	С шишками	Ходьба по массажным следам		Метание мешочков на дальность		«Лиса и заяц»
Курочка и цыплята	Ходьба боком приставным шагом Бег врассыпную. На сигнал встать в круг	Без предметов		Прыжок вверх с целью достать предмет		Ползание по доске на четвереньках	«Кот и цыплята»
Котята	Ходьба в колонне с хлопками над головой. Бег змейкой.	Без предметов	Ходьба по массажным камням.		Прокатывание мяча между предметами		«Ищет деток кошка мама»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Весёлые ёжики	Ходьба на носках с дыхательными упражнениями Бег с изменением направления	С массажными мячами		Прыжки с целью достать предмет		Пролезание в тоннель	«Ёжики иволк!»
Мышки-норушки	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с остановкой на сигнал	С массажными мячами	Ходьба по скамье боком		Забрасывание мяча в корзину		«Мыши икот»
Что нам нравится зимой	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Бег змейкой	Со снежинками		Спрыгивание со скамейки высотой 15 см		Ползание на четвереньках по скамье	«Снежинки и вьюга»
В гостях у Деда Мороза	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с изменением направления	Со снежинками	Ходьба с перешагиванием через брусья(4 шт.)		Метание снежков на дальность		«Догонялки с Дедом Морозом»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Снеговик-спортсмен	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег врассыпную	Со снежками		Спрыгивание со скамейки высотой 20 см		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	«Догонялки со снеговиком»
Зимний лес полон сказочных чудес	Ходьба с перешагиванием через кубики, врассыпную. Бег парами	Со снежками	Ходьба по скамейке с выполнением задания		Метание снежков в цель		«Зайцы и волк»
Белочки	Ходьба по доске ходьба на носках. Боковой галоп	С шишками		На двух ногах с продвижением вперед		Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см)	«Догоните Белочку»
Неваляшки	Ходьба боком по канату. Бег с остановкой по сигналу воспитателя	С погремушкой	Ходьба по наклонной доске		Прокатывание мяча между предметами		Хоровод

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Маленькие мячики	Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег руки с мячом вытянуты вперёд	С мячом		Прыжки в длину с места (50 см)	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля		«Мой весёлый, звонкий мяч»
Ловкие ребята	Ходьба по ребристой доске. Бег «змейкой»	С мячом	Ходьба по скамейке с мячом над головой		Прокатывание мяча в ворота	Ползание в ворота на четвереньках	«Мячик к детям прискакал»
По сказке «Колобок»	Ходьба колонне по одному, «змейкой», враспынную. Бег широким шагом	Без предметов		Прыжки через палки положенные на пол 5 шт.		Пролезание в тоннель	«Хитрая лисичка»
Солдатики	Ходьба колонне с остановкой по сигналу воспитателя. Бег с ускорением	Без предметов	Ходьба по массажным следам и камушкам		Метание мешочков на дальность		«Кавалеристы»

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Поступаем в школу физкультуры к Мишке-Топтыжке	Ходьба по камушкам, врассыпную, с остановкой по сигналу. Бег с изменением направления.	С кубиками	Ходьба с перешагиванием через кубики		Метание на дальность		«Бери скорее кубик»
В гостях у Мишки-Топтыжки	Ходьба с перешагиванием предметов. Бег по узкой дорожке	С кубиками		Спрыгивание со скамейки в круг		Ползание на четвереньках между кубиками змейкой	«Поезд»
У солнышка в гостях	Ходьба по массажным камушкам, ходьба с выполнением задания для рук. Бег с перепрыгиванием через палки	С лентами	Ходьба по наклонной доске		Бросание мяча вверх и ловля, стоя на месте		«Солнышко и дождик»
На день рождения к Алисе	Ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках. Бег широким шагом	С лентами		Прыжки через ленты положенные на пол (5 шт.)		Пролезание в вертикально поставленный обруч	«Жмурки»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Весна, весна на улице	Ходьба врассыпную, ходьба на носках, с высоким подниманием колена. Бег «змейкой»	С цветами	Ходьба по скамейке боком		Прокатывание мяча змейкой между цветами		«Ручеёк»
Весной в садочке расцвели цветочки	Ходьба в колонне с приседом на сигнал. Бег с изменением направления	С цветами		На двух ногах с продвижением вперед между цветами		Пролезание под натянутой верёвкой	«Кто быстрее возьмёт цветок»
Автомобили	Ходьба и бег «змейкой» между конусами	С обручем	Ходьба по массажным следам		Метание мешочков на дальность		«Воробушки и автомобиль»
Большие гонки	Ходьба в колонне по одному по ребристой доске. Бег между линиями	С обручем		Прыжки через планки высотой 5 см. (3 шт.)		Пролезание в тоннель	«Цветные автомобили»
Мой весёлый, звонкий мяч	Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом. Бег врассыпную	С большим мячом			Прокатывание мяча в ворота с расстояния 2 метра	Пролезание в ворота на четвереньках	«Мой весёлый, звонкий мяч»

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
На солнечной полянке	Ходьба и бег в колонне, перешагивая палки, лежащие на полу на полу	С массажным мячом	Ходьба по скамейке с выполнением задания		В вертикальную цель		«Солнышко и дождик»
На рыбалку!	Ходьба с высоким подниманием колена. Прямой галоп. Лёгкий бег	С массажным мячом		Из обруча в обруч		Подлезание под дугу	«Рыбаки и рыбки» (с ловлей и увертыванием)
На зеленой травушке	Ходьба по массажным следкам в колонне. Бег с ускорением и замедлением на сигнал	С массажным мячом	Ходьба по канату боком и прямо		Забрасывание мячика в корзину с расстояния 1м.		«Догонялки»
Зачетное	Бег на скорость			Прыжки в длину с места	На дальность		

Содержание образовательной деятельности по физической культуре

Возраст дети (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раз в неделю в помещении,

продолжительность 20 мин 1 раз на улице (во время прогулки)

Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
на носках, пятках враспынную с высоким подниманием колена в колонне по одному с остановкой по сигналу со сменой ведущего перешагивая через предметы парами «змейкой» в полуприседе	враспынную в колонне по одному парами «змейкой» со сменой ведущего	ходьба с перешагиванием через предметы ходьба по шнуру ходьба по ребристой доске ходьба с мешочком на голове ходьба по скамейке с выполнением задания ходьба по доске, перешагивая предметы	в длину с места с поворотом вокруг себя между предметами через 5-6 линий на одной ноге поочередно из обруча в обруч вверх с места через предметы высотой 10-12 см.	прокатывание мяча между предметами прокатывание обруча друг другу прокатывание обруча между предметами перебрасывание мяча друг другу подбрасывание и ловля мяча отбивание об пол двумя руками, одной рукой. бросание мяча двумя руками из-за головы метание на дальность метание в горизонтальную цель.	по прямой и змейкой на четвереньках по скамейке на четвереньках с опорой на кисти, на предплечья на животе подтягиваясь руками подлезание под дугу прямо и боком пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см.	Найди себе пару У медведя во бору Огуречик Самолёты Кот и мыши Цветные автомобили Ловишки Карусели Зайцы и волк Птички и кошка Лошадки Мы весёлые ребята Перелёт птиц Совушка Удочка Нам не страшен серый волк

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зачётное занятие	Бег на скорость 10м			Прыжки в длину с места	Метание на дальность		
Зачётное занятие	Бег на скорость 30м		на время				
Весёлый обруч	В колонне по одному, ходьба на носках на пятках. Бег с остановкой на сигнал	С обручем			Прокатывание обручей друг другу	Пролезание в вертикально поставленный обруч боком	«Самый быстрый»
На именины к Вини-Пуху	Ходьба парами. Бег с изменением направления	С обручем		На двух ногах через 5-6 линий (расстояние 40-50 см.)	Прокатывание обручей друг другу		«Догонялки с Винни»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие в осенний лес	Ходьба с высоким подниманием колена, бег «змейкой»	С шишками	Ходьба по наклонной доске		Метание шишек в корзину		«Листья на ветру»
Крепкие ручки	Ходьба и бег с препятствиями	С шишками		На двух ногах с продвижением вперёд	Отбивание мяча об пол двумя руками		«Самолёты»
Цирк	Ходьба на носках на пятках. Боковой галоп	С флажками	Ходьба по шнуру, руки в стороны «Канатоходцы»		Подбрасывание и ловля мяча	Пролезание в вертикально поставленный обруч боком	«Мы весёлые ребята»
Цирковые лошадки	Ходьба с высоким подниманием колена. Прямой галоп	С флажками	Ходьба с перешагиванием препятствий	На одной ноге со сменой на сигнал		Пролезание в вертикально поставленный обруч прямо.	«Гонки на лошадках»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие на волшебный остров	Ходьба широким, скрёстным шагом. Бег змейкой	С кубиком	Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе	Из обруча в обруч			«Найди себе пару»
Ловкие ребята	Ходьба боком, приставным шагом. Бег «змейкой»	С кубиком	Ходьба по ребристой доске		Метание мешочков на дальность	На четвереньках по прямой	«Ловишки»
Колючий мяч-полезный мяч	Ходьба на носках, на пятках. Бег широким шагом	С массажным мячом	Ходьба по доске, перешагивая предметы		Забрасывание мяча в корзину с расстояния 1 метр	Пролезание под дугу боком попеременно	«Догоните мячик»
Весёлый мяч	Ходьба с выполнением заданий для рук, Бег по диагонали	С массажным мячом		Прыжки попеременно на одной ноге	Отбивание мяча об пол двумя руками		«Воробышки и автомобиль»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
На стадион	Ходьба по ребристой доске. Бег с изменением направления	С гантелями		В длину с места на дальность	В вертикальную цель		«Мы весёлые ребята»
Пожарные на учении	Ходьба боком, приставным шагом по канату. Бег «змейкой»	С гантелями	Ходьба по наклонной доске			Лазание по гимнастической лесенке	«Пожарные автомобили»
Полёт на Луну	Ходьба с опорой на кисти и стопы «Луноход». Бег с заданием для рук.	Без предметов	Ходьба по «лунным камням»	Прыжки через 6-7 линий (расстояние 50-60 см.		Ползание на четвереньках «змейкой»	«Строим, строим мы ракеты»
Снеговик-спортсмен	Ходьба с выполнением заданий для рук, Бег по диагонали	Без предметов		С высоты 25 см. на мягкую поверхность «в сугроб»	Метание снежков в горизонтальную цель		«Догонялки со Снеговиком»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зимние забавы	Ходьба в полном приседе. Бег поскоками	Со снежками			Метание снежков на дальность	Катание на ледянках ,отталкиваясь ногами	«Снежинк и ивьюга»
Путешествие в зимний лес	Ходьба с высоким подниманием колена Бег «змейкой»	Со снежками	Ходьба скользящим шагом на плоских лыжах	Прыжки с продвижением вперёд			«Зайцы и волк»
Путешествие в зоопарк	Ходьба враспынную с остановкой на сигнал Бег с изменением темпа	С палками		Прыжки через канат боком «Кенгуру»		Ползание на животе по скамье, подтягиваясь руками «Крокодилы»	«Озорные обезьянки»
Волшебная палочка	Ходьба с выполнением заданий для рук, Бег широким шагом	С палками	Ходьба по палке боком приставным шагом		Прокатывание мяча между палками		Эстафета «Попрыгунчики»

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В гости к Красной Шапочке	Ходьба врассыпную, парами. Боковой галоп, лёгкий бег	С лентами	Ходьба по скамье через предметы		Метание на дальность		«Нам не страшен серый волк»
В гости к Лисичке	Ходьба по следам интервал 30-40см. Бег врассыпную	С лентами		Прыжки вверх с касанием предмета рукой		Подлезание под шнур	«Лиса в курятнике»
Мой весёлый звонкий мяч	Ходьба в полном приседе Бег поскаками	С малым мячом	Ходьба по мягким модулям		Бросание мяча от груди в вертикальную цель		Мой весёлый звонкий мяч
Колобок-румяный бок	Ходьба с заданием для рук. Прямой галоп.	С большим мячом		Прыжки на двух ногах змейкой		Ползание змейкой на четвереньках	«Догонялки с колобком»

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Палочка – выручалока	Ходьба на носках, на пятках, с изменением положения рук Бег с захлестом голени назад	С палками	Ходьба по палке боком	Прыжки через палку положенную на высоту 20 см		Пролезание подпалку положенную на высоту 50 см.	«Мы весёлые ребята»
Золотые рыбки	Ходьба с приседанием на сигнал Бег в рассыпную	С палками		Прыжки вверх с касанием предмета рукой	Прокаты- вание мяча в ворота с расстояния 2 м.		«Рыбак и рыбки»
Маленькие гномики	Ходьба с притопом Бег мелкими шажками на носочках	С погремушками	Ходьба по ребристой доске			Пролезание в большие воротца боком	«Жмурки с колокольчиком»
Весенние деньки	Ходьба с остановкой на сигнал Бег с заданием для рук	С погремушками		Прыжки через обручи положенные на пол	Метание мешочков на дальность		«Солнечные зайчики»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В гости к Карлсону	Ходьба с опорой на ладони и стопы Бег по диагонали	С цветами		В высоту сразбега	В вертикальную цель с расстояния 2м.		«Самолёты»
Весна, весна на улице	Ходьба с перешагиванием препятствий Бег поскоками	С цветами	Ходьба по шнуру прямо		В горизонтальную цель с расстояния 2м.		«Цветные автомобили»
Моряки лихие	Ходьба переменным шагом Бег боковойгалоп	С флажками	Ходьба по шнуру боком			Пролезание на четвереньках в тоннель	«Акула»
Ловкие и быстрые	Ходьба на носках на пятках Бег с изменением направления	С флажками		Из обруча в обруч		Лазание по лесенке	«Едем в гости на лошадке»

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
А на дворе месяц май	Ходьба по ребристой доске, по узкой дорожке. Бег с захлестом голени назад	С султанчика ми	Ходьба по наклонной доске			Ползание по скамейке на животе	«Огуречик»
На зеленой травушке	Ходьба на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена. Лёгкий бег	С султанчика ми		В длину с места	В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м		«Наседка и цыплята»
Маленькие рыболовы	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба с выполнением задания. Бег прыжками	Без предметов	Ходьба с перешагиванием через предметы			Ползание по скамейке на животе	«Удочка»

Содержание образовательной деятельности по физической культуре

Возраст дети (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованной - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура - 2 раз в неделю продолжительность 30 мин. в помещении. 1 раз на улице(во время прогулки);

Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, Лазание	Подвижные игры
остановкой на сигнал на носках, на пятках врассыпную между предметами «змейкой» парами с выполнением заданий широким, мелким шагом в полуприседе, в полном приседе	с остановкой на сигнал врассыпную между предметами «змейкой» парами с выносом вперёд прямых ног бег с захлестом голени назад с высоким подниманием колена на скорость	ходьба по гимнастической скамье, выполняя задания ходьба по наклонной доске ходьба по канату прямо и боком ходьба с перешагиванием через предметы	на одной, двух ногах с продвижением вперёд на двух ногах боком между предметами через предметы через обруч, как через скакалку в длину с места в высоту с разбега (30-40 см.) с высоты 30-40 см.	перебрасывание мяча друг другу подбрасывание и ловля мяча отбивание о пол двумя руками и попеременно на месте и с продвижением вперёд метание в горизонтальную цель метание в вертикальную цель перебрасывание мяча через сетку	ползание на четвереньках между предметами ползание попластунски ползание по скамье на четвереньках ползание по скамье на животе лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	Ловишки Мышеловка Мы весёлые ребята Гуси лебеди Затейники Бездомный заяц Не оставайся на полу Удочка Медведь и пчёлы Охотник и зайцы Попади в цель К принцессе Ручеёк В тёмном лесу есть избушка

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зачётное	Строевые упражнения. Бег на 10 м.		Стойка на одной ноге на время		Отбивание мяча о пол		
Зачётное	Строевые упражнения. Ходьба. Бег 30 м.			Прыжки в длину с места	Метание на дальность. Подбрасывание и ловля мяча.		
Осень золотая	Ходьба по массажным камням. Хобубав чередовании с бегом	С малыми мячами		С зажатым между коленями мячом		Пролезание в ворота, прокатывая мяч головой	«Ловишки с лентой»
Сбор урожая	Ходьба боком приставным шагом. Бег с изменением направления	С малыми мячами	Ходьба по скамье на носках, мяч над головой		Забрасывание мяча в корзину с расст. 2 м.		«Погрузка овощей»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Экскурсия в осенний лес	Построение в две колонны Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с препятствиями	С гантелями	Ходьба по ребристой доске, ходьба по следам.		Метание шишек в корзину	Ползание на четвереньках под дугой	«Соревнования в осеннем лесу»
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег широким шагом	С гантелями	Ходьба по скамье с мешочком на голове	Прыжки через предметы высотой 15 см		Лазание по гимнастической лесенке	«Охотник и зайцы»
Традиционная структура занятия	Ходьба с перекатом с пятки на носок Бег по диагонали	Без предметов	Ходьба по верёвке выложенной «змейкой»		Отбивание мяча двумя руками		«Мышка, мышка, где была?»
Занятие построенное на эстафетах	Ходьба, приставляя пятку к носку. Бег боковой галоп.	Без предметов	Полоса препятствий: Бег по доске, по канату боком.	Эстафета «Попрыгунчики» (из обруча в обруч)		Эстафета «Тоннель»	«Море волнуется»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие по городу	Строевые упражнения. Ходьба с приседом на сигнал, по ребристой доске. Бег поскаками	С лентами	Ходьба по скамье с приседом на середине	Прыжки через канат боком с продвижением вперед	Метание мешочков в цель		«Охотники и звери»
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба с опорой на ладони. Бег со сменой ведущего.	С лентами		Прыжки в высоту с разбега		Ползание на четвереньках по скамье	«Медведь и пчёлы»
Весёлый мяч	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках Боковой галоп	С большим мячом	Ходьба перешагивая мячи		Прокатывание мяча вперед с целью сбить предмет		Эстафета Прыжки с мячом зажатом между коленями
Тренировка футболистов	Строевые упражнения. Ходьба змейкой и гибкая мячи Бег на прямых ногах	С большим мячом		Прыжки с мячом зажатом между коленями вправо, влево, вперед, назад	Отбивание мяча двумя руками и попеременно	Пролезание в вертикально подвешенный обруч	«Кувшинчик»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Белая пушистая	Ходьба широким шагом Бег прямой галоп.	Со снежками	Ходьба по мягким модулям, по следам		Снежков в вертикальную цель		«Бери скорей снежок»
Мы весёлые ребята	Строевые упражнения Ходьба с хлопком на счет Бег по диагонали	Со снежками	Ходьба по ребристой доске	Прыжки на одной ноге попеременно		Лазание по лесенке с переходом на другой пролёт	«Мы весёлые ребята»
Тренировка биатлонистов	Строевые упражнения Ходьба широким шагом, мах руками вперёд, назад Бег врассыпную	С гимнастической палкой	Ходьба скользящим шагом на минилыжах		Метание шариков в вертикальную цель		«Догони пару»
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения Ходьба «Пингвины» Бег широким шагом	С гимнастической палкой		Прыжки в длину с места	Подбрасывание и ловля мяча	Пролезание по пластунски под натянутой верёвкой	«Волк во рву»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Забавы зимушки-зимы	Имитационная ходьба «лыжники» Бег с препятствиями	Со снежками	Ходьба по скамье перекидывая снежки из руки в руку над головой		Метание снежков в корзину	Лазание по наклонной доске, скатывание с неё	«Два Мороза»
На катке	Перестроение из колонны в два круга. Ходьба на носках, на пятках Бег поскоками	Без предметов	Скольжение на следках прямо и боком, прокат с поворотом кругом			Подлезание согнувшись под натянутый шнур	Эстафета «Соревнование конькобежцев»
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба, приставляя пятку к носку. Бег на прямых ногах	Без предметов	Ходьба по скамье, с поворотом вокруг себя	Прыжки со скамьи на мягкую поверхность	Прокатывание мяча вперёд, с целью сбить предмет		«Мышеловка»

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Пожарные на учении	Перестроение в 2 колонны. Ходьба парами. Бег парами.	С гантелями	Ходьба по канату боком	Прыжки в высоту с разбега		Ползание по пластунски.	Эстафета «Смелые пожарные»
Быть здоровыми хотим	Перестроение в три колонны тройками. Ходьба в полном приседе. Бег по диагонали.	С гантелями			Отбивание о пол двумя руками и попеременно	Лазание по гимнастической лесенке с переходом на другой пролёт	«Мяч капитану» в форме соревнования
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Ходьба боком приставным шагом с приседом и хлопком, скрестным шагом. Бег с захлестом голени.	Ритмика без предметов (разучивание комплекса)	«Полоса препятствий» Бег по скамье, прыжки в высоту с разбега.		Метание мешочков в горизонтальную цель	Пролезание через тоннель на четвереньках, в большие ворота	Пробежки через вращающийся шнур
Будем в Армии служить занятие построено на играх и эстафетах	Строевые упражнения. Ходьба парадным шагом с поворотом и остановкой на сигнал. Бег в колонне.	Ритмика без предметов (разучивание комплекса)	«Полоса препятствий» Бег по скамье, прыжки в высоту с разбега.		«Взятие крепости» Метание мешочками в горизонтальную цель	«Маршбросок» Пролезание через тоннель на четвереньках, в большие ворота	«Лётчики, кавалеристы»

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Мы любим цирк	Построение в 2 круга. Ходьба на носках, с заданиями для рук. Бег, высоко поднимая колени.	С обручами	Ходьба по скамье	Прыжки со скамьи в заданную точку на мягкую поверхность		Пролезание в вертикальный обруч прямо «Тигры»	Эстафета «Джигитовка» (на деревянных лошадках)
Круговая тренировка с обручами	Расчёт на 2 и перестроение. Ходьба парами. Бег, огибая конусы.	С обручами		Из обруча в обруч 5-6 шт. положенные на пол	Прокатывание обручей в парах	Пролезание в вертикальный обруч правым и левым боком	«Последний герой» аттракцион
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба с перешагиванием через палки 8-10 Бег в колонне.	С султанчика ми	Ходьба по ребристым поверхностям		Перебрасывание мячей через сетку, стоя в парах		«Журавель»
Традиционная структура занятия	Ходьба шеренгой вперёд, назад. Бег с поворотом на сигнал.	С султанчика ми		Прыжки через вращающийся шнур		Лазание по гимнастической лесенке	«Караси и щука»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Мы космонавты	Строевые упражнения. Ходьба «Луноходы» Бег боковой галоп.	С флажка-ми	Ходьба по «лунной поверхности» (по камушкам, по модулям)		Отбивание мяча об пол, стоя в парах, перебрасывание друг другу снизу.		«Строим, строим мы ракеты»
Прогулка в весенний лес	Ходьба в полуприседе. Бег медленный остановкой на сигнал	С флажка-ми		Прыжки через канат вперёд, назад, боком.		Вис на перекладине, угол ногами.	«Чей ручеёк быстрее»
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Приставным шагом с хлопком, скрёстным шагом. Бег поскаками	Ритмика без предметов(повторение комплекса)	Акробатические упражнения: «Ласточка» «Лебедь»				«Перебежки» под вращающ ися шнуром
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Приставным шагом с хлопком, скрёстным шагом. Бег поскаками	Ритмика без предметов(з акрепление комплекса)	Акробатические упражнения: «Ласточка», «Лебедь»				«Перебежки» под вращающ ися шнуром

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Олимпийские надежды	Ходьба на носках, на пятках Бег с выполнением заданий	Ритмическая гимнастика «Яблочко»		Прыжки через предметы в-10см.	На дальность	Вис на перекладине	«Соревнования на стадионе»
Моряки лихие	Ходьба, приставляя пятку к носку Бег с препятствиями	Ритмическая гимнастика «Яблочко»	Ходьба по канату боком с мешочком на голове			Ползание по скамье подтягиваясь руками	Эстафета
Зачётное	Ходьба со сменой ведущего Бег на скорость 10 м.	Без предметов	Стойка на одной ноге на время		Метание мешочков на дальность		«Удочка»
Зачётное	Ходьба со сменой ведущего Бег на скорость 30 м.	Без предметов		Прыжки в длину с места	Отбивание мяча о пол		«Водяной»

Содержание образовательной деятельности по физической культуре

Возраст дети (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованной - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура - 2 раз в неделю продолжительность 30 мин в помещении, 1 раз на улице (во время прогулки)

Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, Лазание	Подвижные игры
с остановкой на сигнал	с остановкой на сигнал	ходьба по гимнастической скамье на носках	на одной, двух ногах с продвижением вперёд	перебрасывание мяча друг другу разными способами (от груди, снизу, с отскоком от пола)	ползание на четвереньках между предметами	Найди пару Совушка Журавель Мы весёлые ребята
на носках, на пятках	в рассыпную между предметами	ходьба по гимнастической скамье, боком приставным шагом	на двух ногах боком между предметами через предметы	подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками	ползание на четвереньках толкая мяч головой	Мыши, берегите хвосты
«змейкой» парами с выполнением заданий	с выносом вперёд прямых ног	выполняя задания	через обруч, как через скакалку		ползание попластунски	Пчёлки яровые
широким, мелким шагом	бег с за хлестом голени назад	ходьба по наклонной доске	в длину с места	отбивание о пол двумя руками и попеременно на месте и с продвижением вперёд	ползание по скамье на четвереньках	Никанориха Хитрая лиса Акула Липкие пеньки
в полуприседе, в полном приседе	с высоким подниманием колена	ходьба по канату прямо и боком	в высоту с разбега (30-40 см.)		ползание по скамье на животе	Баба Яга-костяная нога
проходить с закрытыми глазами 3-4 м.	на скорость 20-30 м.	ходьба с перешагиванием через предметы	с высоты 30-40 см.	метание в горизонтальную цель	лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	Соревнования на летнем лугу Два мороза Волк
	медленный бег в течение 1,5-2 мин.		прыжки на двух ногах боком с продвижением вперёд	метание в		
	челночный бег (3					

с перекатом с пятки на носок со сменой положения рук	раза по 10м.) с выполнением заданий	ходьба с мешочком на голове	через 5-6 предметов высотой 15-20 см. прыжки на месте ноги врозь и скрёстно	вертикальную цель метание в движущуюся цель перебрасывание мяча через сетку катание мяча с	лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт по диагонали	во рву
в колонне с перестроением в пары			боковой и прямой галоп	попаданием в предметы бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом.	пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком	Два весёлых крокодила «Рыбка озорница» «Ракетодром»

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зачётное	Ходьба на носках на пятках. Бег на скорость 10м.			Прыжки в длину с места	Отбивание мяча о пол, подбрасывание и ловля (количество)		«Пчёлки яровые»

Зачётное	Ходьба с выполнением заданий для рукБег 30 м.		Стойка на одной ноге (на время)		Метание на дальность		«Два весёлых крокодила»
Прогулка в осенний сад	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по 2	С малыми мячами		Через скакалку	Метание шишек в корзину с расстояния 2 м.	Подлезание под высокие ворота правым и левым боком	«Совушка»
Осень золотая- время сбора урожая	Ходьба скрестным шагом. Бег поскоками.	С малыми мячами	Ходьба по скамье на носках, мяч над головой	Спрыгивание со скамьи на мягкую поверхность		Подлезание под низкие ворота, толкая мяч головой	Эстафета «Сбор картофеля»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Ходьба боком с приседом и хлопком. Бег с захлестом голени назад	Ритмическая гимнастика Разучивание комплекса	Акробатические упражнения: «Ласточка» «Лебедь», «Стрела», «Берёзка»				«Липкие пеньки»
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Ходьба боком с приседом и хлопком. Бег с захлестом голени назад	Ритмическая гимнастика Повторение комплекса	Акробатические упражнения: «Ласточка» «Лебедь», «Стрела», «Берёзка»				«Ловишка с лентой»
Ловкие и быстрые	Строевые упражнения. Ходьба по узкой дорожке Бег в колонне и враспынную	С гантелями	Ходьба с перешагиванием через препятствие высотой 30 см.		Прокатывание мяча вперёд с целью сбить предмет	Ползание по пластунски	«Догонипару»
Физкул-Ура!	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием колена Бег поскаками	С гантелями	Ходьба по ребристой доске и камушкам	На одной ноге, продвигаясь вперёд	Забрасывание мяча в движущийся обруч		«Мы весёлые ребята»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В стране весёлых мячей	Строевые упражнения. Ходьба в полном приседе. Боковой галоп.	С массажными мячами		С мячом зажатым между колен (вперёд, назад, вправо, влево))	Перебрасывание мяча через сетку, стоя в парах		Эстафета «Забей гол»
Круговая тренировка	Строевые упражнения. Ходьба боком приставным шагом с при- седом. Бег парами.	С массажными мячами	Ходьба по наклонной доске		Отбивание мяча о пол 4ра-за и бросок друг другув паре снизу вверх	Лазание по гимнастическо йлесенке	«Хитраялиса»
Обруч весёлый помощник и друг	Ходьба боком приставным шагом, с высоким подниманием колена, бег с захлёстом.	С обручем	Ходьба по ободу обруча	Прыжки из обруча в обручбоком, вперёд,назад		Пролезание в вертикально поставленны йобруч правым, левым боком	Эстафета «Змейка»
Ключи от форта Боярд	Ходьба и бег с препятствиями (следы, камни, мягкие модули, высокие ворота и т.д)	На скамейках	Ходьба по канатупрямо и боком	В высоту сразбега		Лазание по лесенке с переходом на другие пролёты	«Последний герой»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Забавы Зимушки-зимы	Ходьба широким шагом. Бег междукеглями.	Со снежками	Скольжение на коньках		Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).		«Два Мороза»
Соревнования на зимнем дворе(игры и эстафеты)	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с захлестом голени.	Со снежками	Эстафета «Биатлон». Скольжение на двух лыжах и забрасывание шариков в сетку с расстояния 1,5-2 метра. Эстафета «Сноуборд». Скольжение на 1 лыже отталкиваясь ногой. Эстафета «Саный спорт». Скольжение сидя на ледяных досках, отталкиваясь ногами.				
Нам вместе весело всегда	Ходьба в полуприседе. Бег врассыпную, в колонне.	Ритмическая гимнастика		Классики в обручах	Прокатывание обручей друг другу	Пролезание в обруч сверху и снизу	«Мыши, берегите хвосты»
Здравствуй, здравствуй, Новый Год!	Ходьба и бег с имитационными движениями	Ритмическая гимнастика	Ходьба перешагивая «сугробы»	Вверх с целью позвонить в колокольчик		Проползание под натянутой веревкой	«Подарки»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие в сказку «Снежная королева»	Ходьба спиной вперёд, скользящим шагом. Бег со сменой ведущего	С снежками	Ходьба по наклонной доске	Перепрыгивание через «волшебные льдинки»		Ползание по скамье, подтягиваясь руками	«Волшебные снежки» «Снежная Королева» Релаксация «Метель»
Как помочь гному быть здоровым	Ходьба боком приставным шагом с хлопком над головой. Бег «змейкой».	На скамейках		Впрыгивание на скамейку с места и спрыгивание с неё	Отбивание мяча о скамейку	Лазание по скамье на животе, подтягиваясь руками	Эстафета «Витамины для гнома»
Тренировка Олимпийцев	Ходьба широким, мелким шагом. Бег на прямых ногах	С обручами	Скольжение на 1, 2 лыжах, на коньке		Метание шариков в вертикальную корзину		«На санках по горе крутой»

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Тренировка Олимпийцев	Ходьба широким, мелким шагом. Бег на прямых ногах	С флажками	Скольжение на 1, 2 лыжах, на коньке		Прокатывание мяча вперёд, с целью сдвинуть второй мяч «Кёрлинг»		«На санках по горе крутой»
Цирк зажигает огни	Ходьба с перестроением в два круга. Боковой галоп	С флажками	Ходьба по канату прямо «Канатоходцы»		Забрасывание мяча в кольцо	Лазание по лесенке, с выполнением задания «Воздушные гимнасты»	Эстафета «Лошади и наездники»
Мы матросы (с элементами психогимнастики)	Ходьба на прямых ногах Бег врассыпную с построением в колонну на сигнал	Без предметов Ритмика «Яблочко»	Ходьба по палкам боком приставным шагом	Прыжки через «медуз»		Пролезание через тоннель (в трюмы)	«Море волнуется»
Будем в Армии служить	Ходьба в колонне парами. Бег прямой галоп	Ритмика «Яблочко»		Через 5-6 предметов положенных на пол	Метание мешочков в горизонтальную цель	Ползание попластунски	Эстафета «Полоса препятствий»

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Морское царство	Ходьба с выполнением заданий для рук. Бег с захлестом голени назад	С лентой	Ходьба по «морским» камушкам, положенным в шахматном порядке		Забрасывание шариков в корзину «Собиратели жемчуга»	Катание на скейтах на животе, отталкиваясь руками	«Акула»
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба «Пингвины» «Медведи» Бег поскаками	С лентой		Через ленту, положенную на пол, прямо, назад, боком	Отбивание мяча пол непрерывно и с продвижением вперёд		«Гори, горячо!»
На рыбалку!	Ходьба на носках, на пятках, огибая кегли. Бег противходом	С палкой	Ходьба с перешагиванием через палки, положенные на пол через 60 см.	С «кочки на кочку»		Пролезание в обруч	«Караси ищутка»
Весна в лесу (конспект)	Ходьба с выполнением задания: кочки, дуб, берёза, ель Бег широким, мелким шагом	С палкой	Ходьба по ребристой поверхности		Метание шишек на дальность	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	«Липкие пеньки»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Спасатели	Строевые упражнения. Ходьба, приставляя пятку к носку. Бег со сменой ведущего	Ритмика «Робот Бронислав»	Ходьба по скамье, на середине пролезть боком в обруч	Запрыгивание на скамейку, спрыгивание		Ходьба по скамье, на середине пролезть боком в обруч	Эстафета «Спасение раненых» (с носилками, в парах)
Мы космонавты	Строевые упражнения. Ходьба на прямых ногах. Бег с выполнением заданий для рук.	Ритмика «Робот Бронислав»		В высоту с разбега	Метание в горизонтальную цель	Катание на скейтах на животе, отталкиваясь руками	«Ракето-дром»
Весёлый мяч	Ходьба и бег «змейкой»	С мячом	Ходьба по доске на носочках, мяч над головой		Забрасывание мяча в кольцо	Ползание через тоннель	«Мяч в обруч»
Тренировка волейболистов	Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег на прямых ногах	С мячом	Ходьба подбрасывая мяч, с хлопком	Прыжок вверх, с целью перебросить мяч	Мяч через сетку.		«Кого называли-толови!»»

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Тренировка футболистов	Ходьба в полном приседе Бег по диагонали	С большим мячом		Прыжки с мячом зажатом между колен (вперёд, назад, вправо, влево)	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.		Эстафета «Мяч в ворота»
Тренировка футболистов	Ходьба с перекатом с пятки на носок Боковой галоп	С большим мячом	Ходьба по доске с мешочком на голове		Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы.		Эстафета «Мяч в ворота»
Зачётное	Ходьба на носках на пятках. Бег на скорость 10 м.			Прыжки в длину с места	Отбивание мяча о пол, подбрасывание и ловля (количество)		«Никонориха»
Зачётное	Ходьба с выполнением заданий для рук Бег 30 м.		Стойка на одной ноге (навремя)		Метание на дальность		«Пустое место»

Планирование событий, праздников, мероприятия с детьми

Месяц	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сентябрь			«Весёлый светофор» по правилам дорожного движения развлечение	«Красный, желтый, зелёный» развлечение по правилам дорожного движения
Октябрь	«Петушок Золотой гребешок» развлечение	«Веселинка занимается спортом» развлечение		
Ноябрь			«Соревнования на зимнем дворе» развлечение	«Зимние виды спорта» развлечение
Декабрь	«Выпал снег, пушистый снег» развлечение	«Зимнее путешествие колобка» развлечение		
Январь	Неделя здоровья «День здоровья со здоровячком» развлечение		Неделя здоровья «Если хочешь быть здоров» развлечение	
Февраль	«Бравые солдаты с песнями идут» развлечение	«Бравые солдаты с песнями идут» развлечение	«Будем Родине служить» спортивный праздник посвящённый 23 Февраля	«Папа гордость моя» спортивный праздник, посвящённый 23 Февраля
	посвящённое 23 Февраля	посвящённое 23 Февраля		
Март	Широкая Масленица праздник	Широкая Масленица праздник «Весёлые старты» с родителями	Широкая Масленица праздник	Широкая Масленица праздник
Апрель			12 апреля «Высокий полёт» развлечение посвящённое дню космонавтики	12 апреля «Космонавтом стать хочу» развлечение посвящённое дню космонавтики

Май	Спортивно-музыкальный праздник посвящённый дню Победы	Спортивно-музыкальный праздник посвящённый дню Победы	Спортивные соревнования Посвящённые дню Победы	Спортивные соревнования Посвящённые дню Победы
-----	---	---	--	--

2.5 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Планирование работы по взаимодействию с педагогами

- Объединить усилия для развития и воспитания детей;
- Установить партнёрские отношения;
- Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов;

Вид	Тема
Консультация для воспитателей	«Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами» «Здоровье детей и физические упражнения» «Организация спортивных игр на прогулке»
С воспитателями	Разработка перспективных планов взаимодействия Совместная подготовка к проведению физкультурных развлекательных мероприятий, соучастие.
Информационный стенд	«Зарядка с загадкой», «Цветные физкультминутки»
Совместно с музыкальным руководителем	Совместная подготовка к проведению развлекательных мероприятий, соучастие.
Совместно с психологом и воспитателями	Подготовить и провести развлечение «Обезьянки» в рамках недели здоровья с детьми подготовительных групп. Совместная подготовка к проведению развлекательных мероприятий, соучастие.

2.6 Формы взаимодействия с родителями

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать семейные спортивные праздники;

Вид	Тема
Консультация на родительском собрании	«Обучение плаванию, как одно из средств оздоровления детей» 2 младшая группа
Доклад на родительском собрании	«Физическое воспитание ребёнка в семье» средняя группа «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка» старшие подготовительные группы
Совместный физкультурный праздник	«Папа-гордость моя», посвящённый 23 Февраля подготовительная группа, февраль
Совместное физкультурное развлечение	«Весёлые старты» средние группы, март.
Информационный стенд	«Спортивный комплекс дома» «Профилактические гимнастики. Упражнения для глаз» «Упражнения для различных видов мышц»
День открытых дверей	«Если хочешь быть здоров» январь старшие, подготовительные «День здоровья со здоровячком» январь средние и младшие группы

2.7. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов: содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

ПРИМЕР

№	Наименование оборудования	Количество
1	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120г	2
2	Мячи резиновые	20
3	Мячи резиновые большие	3
4	Обручи пластмассовые	15
5	Дуги для подлезания	3
6	Гимнастические палки пластмассовые	30
7	Скакалки	20
8	Кегли	20

9	Конусы маленькие	10
10	Конусы большие с отверстиями	2
11	Мешочки для метания (с песком)	15
12	Пластмассовые шарики	30
13	Тоннель тканевый	2
14	Кольцеброс	1
15	Бадминтон	1
16	Мат гимнастический	1
17	Обручи тканевые	4
18	Островки тканевые	4
19	Кубики пластмассовые	30
20	Лыжи детские с палочками	12

Список литературы:

1. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа (3-4 года) М.: «Мозаика- Синтез» 2016г.
2. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа (4-5 лет) М.: «Мозаика- Синтез» 2016г.
3. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа (5-6 лет) М.: «Мозаика- Синтез» 2016г.
4. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7 лет) М.: «Мозаика- Синтез» 2017г.
5. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей (6-7 лет) М.: «Мозаика- Синтез» 2015г.
6. М.Н. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятия с детьми (3-7 лет) М.: «Мозаика- Синтез» 2016г