

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 67 «Улыбка» г.Тамбов

«ПРИНЯТО»  
решением Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 67 «Улыбка»  
Протокол № 1 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДЕНО»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 67 «Улыбка»  
Приказ № 118-од от 30.08.2023  
\_\_\_\_\_/Н.В. Агабабян/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по направлению «Физическая культура»**  
**образовательной области «Физическое развитие»**  
**для детей 3-7 лет**

на 2023 – 2024 учебный год

Тамбов, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>
1.1. Пояснительная записка
1.2. Планируемые результаты реализации Программы
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие», представленными в ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания
2.2. Модель организации образовательного процесса
2.3. Перспективное планирование содержания образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие»
2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов
2.5. Особенности взаимодействия с педагогами МБДОУ и семьями воспитанников
2.5.1. Взаимодействие ИФК и педагогов МБДОУ
2.5.2. Взаимодействие ИФК с семьями воспитанников
2.5.3. Перспективный план мероприятий взаимодействия ИФК с педагогами и семьями воспитанников на 2023-2024 учебный год
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
3.2. Организация режима двигательной активности в группах МБДОУ
3.3. Особенности традиционных событий, досугов, праздников, мероприятий
3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (далее - РППС)

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №67 «Улыбка» (далее - МБДОУ «Детский сад №67 «Улыбка») осуществляет реализацию образовательной программы дошкольного образования (далее - ОП ДО).

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) разработана на основании ОП ДО МБДОУ «Детский сад №67 «Улыбка».

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7(8) лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО) (зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (далее - ФОП ДО) (зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» от 18 октября 2013 г. № 544н.

- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 5 Кировского района Санкт-Петербурга.

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### Срок реализации рабочей программы 2023-2024 учебный год.

#### Цели и задачи реализации Программы

**Основная цель ОП ДО МБДОУ:** Разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

**Цель рабочей программы:** создание условий для формирования у детей дошкольного возраста физических способностей и качеств с учётом их психофизического развития,

индивидуальных возможностей и склонностей; формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

*Реализация поставленной цели осуществляется через решение следующих задач:*

- обеспечение единого содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;

- 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;

- 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 учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

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

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

- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движений.

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

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

В соответствии с ФГОС ДО Программа построена на следующих *принципах*:

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

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

- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);

- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество МБДОУ с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

➤ принцип развивающего обучения;

➤ принцип интеграции образовательных областей.

Программа формируется и реализуется с учётом следующих *подходов*:

- Личностно-ориентированный подход.
- Деятельностный подход.
- Культурно-исторический подход.

### **Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности детей в группах**

#### **Возрастные характеристики детей младшей группы (от 3 до 4 лет)**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

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 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов. Способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 2-3 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляется на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают, преимущественно, по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Продолжает развиваться также их половая идентификация. Что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Ведущим видом деятельности становится игра с одной - двумя ролями и простыми неразвёрнутыми сюжетами.

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

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполнять не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движения. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож предмет. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названия предметов.

Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут запомнить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другими. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу; планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности и уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализации.

Дети лучше, чем младшие дошкольники удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

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

Несмотря на повышение абсолютной мышечной силы в возрасте 4-5 лет, относительная сила практически не изменяется, так как растёт и масса тела ребёнка.

Средние скоростно-силовые показатели прыжка в длину с места в 4 года составляют 47 см.

Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей.

Речь становится предметом активности детей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

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

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия» заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала.

Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

- 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достаивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);
- 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение слушать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств: схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и действий других.

### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

В сюжетно-ролевых играх дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер общения, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей - прыжков в высоту, длину, дальности бросков и пр., наблюдается в 7-9 лет, но это ещё не основной прирост.

К концу дошкольного возраста начинает увеличиваться выносливость к аэробной работе.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем, возможности детей сознательно управлять своим вниманием, весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

### **Планируемые результаты реализации Программы**

#### **К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы,



переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

#### Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста:

К четырёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу года ребёнок может:

Ходить прямо, сохраняя заданное направление.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием взрослого.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди. Из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на дальность – на расстояние не менее 5м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

#### **К пяти годам:**

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

#### Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста:

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу года ребёнок может:

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю или пол не менее 5 раз подряд.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).

Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **К шести годам:**

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

### **Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста:**

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка. К концу года ребёнок может:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, в шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

Знать исходное положение, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Придумывать и выполнять имитационные и образные упражнения, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### **Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):**

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие,

основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми подготовительной группы:

К семи годам ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в игре, участвует в совместных играх, следует игровым правилам; обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребёнок владеет разными формами и видами игры.

Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребёнок способен к волевым усилиям.

Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Овладевает элементами спортивных игр – городки, бадминтон, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, элементы настольного тенниса, элементы волейбола.

## **Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

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

*Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение:*

- деятельностных умений ребёнка,
- его интересов,
- предпочтений,
- склонностей,
- личностных особенностей,
- способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

*Она позволяет выявлять:*

- особенности и динамику развития ребёнка,
- составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы,
- своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

**Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:**

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика в физическом развитии – это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительной или отрицательной), физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность, состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы развития.

**Цель:** обследование физического состояния, как отдельного ребёнка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Периодичность проведения педагогической диагностики** определяется ГБДОУ. Оптимальным является её проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (**стартовая диагностика**) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (**заключительная, финальная диагностика**). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май), в тёплое время года. Одежда должна быть удобной, лёгкой и чистой; обувь – спортивной.

Измерение физической подготовленности проводится в спонтанной и специально организованной деятельности инструктором по физическому воспитанию (при необходимости помогает воспитатель группы) в ходе педагогического наблюдения. По трёхбалльной шкале оценивается уровень освоения ребёнком:

- основных движений;
- общеразвивающих упражнений;
- спортивных и подвижных игр;
- обогащённого двигательного опыта.

В спортивном зале по средствам тестирования (по Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой) проводится оценка физических качеств:

- гибкости (наклоны);
- силовой выносливости (подъём туловища, подъём ног).

На улице на специально организованной площадке по средствам тестирования (по Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой) проводится оценка физических качеств:

- скоростно-силовых (бросок набивного мяча, прыжок с места, бросок лёгкого мяча)
- быстроты (бег 10м., бег 30 м. челночный бег);
- выносливости (бег 90 м.);
- ловкости (бег зигзагом, прыжки на скакалке).

После определения нормативов, показания переводятся в трёхбалльную систему.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие», представленными в ФОО ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

*Физическое развитие* предусматривает приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики; формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве; овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки); обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое); воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое); воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов; приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. (Согласно ФГОС ДО, п. 2.6)

### **Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

*Основные задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### ***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).

а) 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, за катящимся 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, в рассыпную, «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, в рассыпную, 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 обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

б) 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); переключивание 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).

в) Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, 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).

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.

- Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог поддерживает стремление ребенка 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 1-2 раза 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 МБДОУ (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

**Основные задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре

и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

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

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

### ***Содержание образовательной деятельности***

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.

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

а) 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 огибающая 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 в рассыпную 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 в рассыпную с ловлей и увертыванием;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе - ноги 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 поясе; 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.

#### б) 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.

#### в) Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### г) 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.

#### 2. 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).

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

- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

### 4. 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.

### 5. 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 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, 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.

## Старшая группа (от 5 до 6 лет)

**Основные задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

## ***Содержание образовательной деятельности***

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 образе 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.

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

а) 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; группами, 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 2x10 м, 3x10 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 в 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

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, держа за руки; «ласточка».

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

#### б) 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.

#### в) 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.

#### г) 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.

#### 2. 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.

### 3. 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 полукона (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.

### 4. 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.

- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

### 5. 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).

### 6. 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 том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, 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. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. 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.

### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

***Основные задачи*** образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

### ***Содержание образовательной деятельности***

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.

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

а) 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, враспынную, 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 3x10 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 с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание 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.

б) 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, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, 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 обруч одной 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.

в) 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 а 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.

г) 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.

2. Подвижные игры:

Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.



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

### 3. 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, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

- Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): 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.

### 4. 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.

- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

### 5. 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.

#### 6. 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 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, 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 том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

- Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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.

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **Модель организации образовательного процесса**

В соответствии с программами нового поколения, основной формой организованного, систематического обучения движениям ребёнка в дошкольном учреждении, является физкультурное занятие.

*Структура физкультурного занятия:*

Вводная часть – обеспечивает организацию детей, активизацию их внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. Здесь подбираются строевые упражнения, ходьба обычная, с заданиями, бег.

Основная часть – обеспечивает формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств и способностей. Здесь применяются ОРУ (общеобразовательные упражнения), ОВД (основные виды движений) или спортивные упражнения, П/И (подвижные игры).

Заключительная часть – обеспечивает переход от более интенсивных упражнений к менее интенсивным, снижая постепенно нагрузку, чтобы после окончания занятия через 3-5 мин. у ребёнка его состояние соответствовало первоначальному. Здесь используются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Два физкультурных занятия проводятся в зале, а третье – на улице в форме оздоровительно - игровой деятельности, которая направлена на удовлетворение потребности ребёнка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игровой деятельности инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и её снижение в осенне-зимний период.

### ***Занятия в младшей группе***

В этой возрастной группе требования к выполнению ОРУ небольшие: от детей не требуется чёткого и точного воспроизведения всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение некоторых частей упражнения уже возможно. Ребёнок занимает необходимое исходное положение: стоя (ноги вместе, ноги слегка расставлены, ноги расставлены шире плеч), сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперёд, в сторону, на пояс, за спину и др.). Он справляется к концу года с кратковременной фиксацией отдельных положений рук (прямые руки в стороны, пальцы вместе и вытянуты), сопровождает по указанию взрослого движения рук движением головы и взглядом.

Детям этого возраста удобнее действовать с мячом средних размеров (18-20см). На занятиях упражнения с мячами удобно сочетать с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей.

Увеличивается объем упражнений для рук, ног, туловища, выполняемых без предметов. Как и прежде, выполнить поставленные в упражнениях задачи помогают подражательные действия, конкретные задания с ориентирами (дотянуться до ленточки, повернуться так, чтобы увидеть кубик и пр.). Широко применяются мелкие предметы, с которыми действует вся группа (флажки, кегли, колечки и др.).

На занятиях проводятся 4-6 упражнений общеразвивающего характера с повторением 4-6 раз.

Для упражнения в основных видах движений подбираются 1-2 вида. Из них одно – более сложное для детей или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), другое – более простое. Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой, в которой все дети принимают активное участие и интенсивно двигаются. Лучше использовать известные малышам игры. А также игры с простыми правилами, которые легко усваиваются детьми.

Продолжительность занятия – 15 минут.

### ***Занятия в средней группе***

В средней группе требования к детям при выполнении ОРУ возрастают. В стойках ноги вместе или на ширине ступни стопы располагать параллельно, колени выпрямлять, массу тела

равномерно распределять на обе ноги; стоять подтянуто, ровно, голову держать прямо, плечи слегка отводить назад и свободно опускать; руки выпрямлять вдоль туловища, пальцы должны быть полусогнуты.

Повторяются основные положения и движения рук: в стороны, вперёд, вниз, назад, за спину, на пояс. При приседаниях ребёнок должен следить за тем, чтобы туловище и голова не наклонялись вперёд. Вводится приседание на всей стопе и на носках ноги вместе или с разведением коленей в стороны.

Чёткость в поворотах туловища вправо и влево, наклонах вперёд, вправо и влево не сразу даётся детям. Постепенно их подводить к тому, чтобы движение совершалось в поясице, ноги и спина оставались прямыми, колени не поворачивались за корпусом, голова оставалась неподвижной.

В положении сидя, опираясь руками сзади, детей необходимо приучать держать руки прямыми. Не слишком далеко от туловища, с кистями, развёрнутыми назад; спина прямая, плечи слегка отведены назад.

В целом в средней группе возрастает объем ОРУ без предметов, но большая часть основана на действиях с предметами. Применяются малые мячи, верёвки, палки, обручи и набивные мячи. Упражнения с палками и обручами применяются в средней группе в небольшом количестве во II полугодии, когда дети становятся более самостоятельными в построениях и хорошо осваивают основные положения и движения рук.

Необходимо знакомить детей сначала с простейшими положениями палки и движениями руки (вперёд, вверх, на голову, за плечи, на грудь, за спину и др.). Только после этого переходить к разучиванию несложных сочетаний движений рук с различными движениями туловища (присесть, палку вверх, наклониться, палку вперёд и т. д.). Наиболее характерными в упражнениях с палками являются движения потягивания. В этой группе не следует использовать лежащие на полу палки для перепрыгивания и бега вокруг неё.

Не следует добиваться от детей высокой чёткости в основных положениях и движениях с обручем и палкой.

В средней группе распространены упражнения с длинной верёвкой. Длина верёвки зависит от количества занимающихся: на каждого ребёнка приходится не менее 70-80см.

Кроме обычных мячей, используются набивные мячи массой не более 1кг. Упражнения с такими мячами включаются в занятия во второй половине года. Число их на одном занятии не должно превышать 2-3. При этом упражнения должны охватывать разные группы мышц. Для детей 5-го года наиболее целесообразны переключивание, перекачивание, переноска набивных мячей, различные наклоны и повороты туловища. Мяч держат двумя руками. Перебрасывание набивных мячей в средней группе не применяется.

Для занятий подбирается примерно 5-7 упражнений, каждое из которых повторяется 4-6 раз.

Для упражнения детей в основных видах движений подбираются 2 вида. Из них одно – более сложное для детей или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), другое – более простое.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группа) преобладают приёмы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождение показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором по ФК.

Продолжительность занятия – 20 минут.

### ***Занятия в старшей группе***

В старшей группе в основном закрепляются навыки элементарных движений отдельных частей тела (сгибания, разгибания, вращения, повороты, наклоны). В этих простых движениях достигается хорошая согласованность действий всей группы, одновременное начало и окончание упражнений, следование определённому подсчёту взрослого или музыкальному сопровождению, выполнение упражнений всеми детьми в одинаковом темпе и т. д. В упражнениях более сложных, связанных с проявлением силовых усилий (сесть и встать без

помощи рук; лежа на полу, перевернуться со спины на живот и т. п.), не следует стремиться к тому, чтобы дети чётко согласовывали друг с другом свои движения.

Во второй половине года для поворотов туловища, наклонов, приседаний, кроме основного исходного положения, стоя ступни слегка расставлены и параллельны, применяется и основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи слегка отведены назад, голова прямо, руки вниз. Используются положения: сидя, лежа, стоя на коленях и др.

В старшей группе имитационные упражнения занимают немного места. Дети выполняют ОРУ не только по показу взрослого, но и на основе объяснения.

На занятиях используют различные предметы - палки, обручи, мячи, верёвки, скакалки, косички, большие кегли, кубы. Дети самостоятельно приносят, раздают и убирают пособия. Кроме обычных мячей, используются и набивные мячи. Перебрасывание набивных мячей, сопровождаемое ловлей, для старшей группы нехарактерно.

Разнообразнее становятся способы держания палки: за концы, за середину, одной рукой за конец, а другой за середину и др. При всех этих способах кисти рук располагаются сверху либо снизу палки: хват сверху и хват снизу.

Для занятий в старшей группе подбирается примерно 5-8 упражнений, каждое из которых повторяется до 6-8 раз в зависимости от сложности. Не следует на одном занятии использовать более 1-2 новых упражнений. Инструктор по ФК подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания; привлекает их внимание к удобному согласованию вдоха и выдоха с определёнными моментами движения.

Для упражнения в основных видах движений подбираются 2-3 вида. Из них одно – на закрепление полученного умения, второе - более сложное или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), третье – более простое.

Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой. Подвижные игры в старшей группе используются главным образом с целью закрепления и совершенствования разнообразных, в том числе простых и сложных, двигательных умений и навыков. Высокая активность детей в играх способствует комплексному развитию физических способностей, повышению уровня двигательных качеств. С этой целью применяются игры бессюжетные, а также с элементами соревнования, в особенности игры-эстафеты; разучиваются приёмы спортивных игр, осваиваются правила.

Продолжительность занятия – 25 минут.

### ***Занятия в подготовительной группе***

В вводной части занятия дети семи лет выполняют самые разнообразные по сложности упражнения для координации левого и правого полушарий. Способы перестроения усложняются (в шахматном порядке, в колонну по четыре), добавляется расчёт на “первый - второй” и по порядку.

В подготовительной группе совершенствуются навыки элементарных движений отдельных частей тела в ОРУ. Добавляются более сложные упражнения, связанных с проявлением силовых усилий (упор, руки на скамейке, ноги прямые на полу, упор лёжа, выпады в стороны с переносом веса тела, выпрыгивания вверх из приседа).

В основных видах движения в подготовительной группе увеличивается время непрерывного бега до 2-3 минут. В прыжках через скакалку дети должны уже применять различные способы, хотя по физиологическим показателям развития мышц – антагонистов ног и туловища их возможности остаются ограниченными. При метании начинает применяться движущаяся цель, причём попадать в неё предлагается из различных исходных положений – лёжа на спине, на боку, из приседа с выпрыгиванием, стоя спиной с разворотом.

В обучении элементам спортивных игр дети осваивают технику движений, которая позволяет им свободно перемещаться по площадке во время игры, например, в баскетболе, футболе, хоккее. Освоение сложно -координационных движений, позволяет играть ракеткой в бадминтон, настольный теннис и управлять битой в городках.

В заключительной части занятия дети способны справедливо давать оценку как своим результатам, так и результатам сверстников. Умеют работать в парах, делать самомассаж и

массаж партнёру пальцами, ладонью, мячом. Могут самостоятельно организовывать игры, придумывать собственные, следить за соблюдением правил.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Вводная часть – 20% от общего времени; основная – 66%; заключительная – 14%.

В старшей и подготовительной группах ведущими являются методы и приёмы прямого обучения, а также направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, их повторение через определённые интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.).

Кроме традиционного смешанного типа занятий, широко применяются в ГБДОУ и следующие виды: игровое; сюжетно - игровое; тренировочное; ритмическая гимнастика; тематическое; интегрированное: познавательное - двигательное.

### Модель здоровьесберегающей деятельности в ГБДОУ

<i>Формы двигательной активности</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий</i>
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает МБДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на спортивной площадке для детей 5-7л). Младший возраст - 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25 мин., подготовительный к школе – 30 мин.
Тематическая (сюжетная) утренняя гимнастика	Проводится в проветренном зале или в группе, в летнее время на улице. Может быть включена в сетку с другими комплексами гимнастики для усиления мотивации и качества выполнения упражнений.	Ежедневно, во всех возрастных группах не менее 10 минут
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения. В ГБДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно - 2-3 мин.
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно не менее 2 минут в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. 2-3 мин.
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5 -10 мин. в мл. и ср. группах, 15 - 20 мин. в ст. и подг. группах.
Физкультурные минутки	Форма проведения зависит от вида и содержания занятия	В середине статической образовательной деятельности, между занятиями. Во всех группах - 3-5 минут.

Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы, звуки подражания с элементами йоги.	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.
Самомассаж	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
Оздоровительный бег	Может быть включён в сетку как альтернатива утренней гимнастике с целью гиподинамии.	Проводится на свежем воздухе в облегчённой одежде, в утренние часы со среднего возраста.
Гимнастика ортопедическая (массажные коврики, дорожки)	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы 5-10 мин.
Проблемно-игровые тренинги и игротерапия	Занятие может быть организовано незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального напряжения и пр.	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
Беседы о ЗОЖ, видах спорта с элементами движений, решение проблемных ситуаций	Используется специальная литература, атласы, плакаты и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы во всех возрастных группах по тематическому плану.
Дидактические игры валеологического содержания, пособия	Используются пособия, сделанные из подручного материала самими детьми или ИФК, нестандартные.	В зале, в группе, на прогулке в различных формах физкультурно-оздоровительной работы во всех возрастных группах.
Хороводы, народные игры	Могут применяться как в самостоятельной деятельности детей, так и в непосредственно организованной с использованием народных костюмов и атрибутов.	В зале, на прогулке как часть занятия, досуга или во второй половине дня во всех возрастных группах.
Совместная проектная деятельность	Включает одновременное взаимодействие педагогов, ИФК, родителей, приглашённых гостей.	Один раз в год одновременно со всеми детьми.
Тематические досуги	В проведении досугов решаются самые разнообразные задачи от ПДД до укрепления связей с семьёй.	Один раз в месяц во всех возрастных группах: младшая - 20-25 мин., средняя - 20-25 мин., старшая - 30-40 мин., подготовительная - 40-45 мин.
Физкультурные праздники	Возможно проведение без участия родителей.	Возможно проведение согласно сезону: осенью, зимой или летом на улице. Два раза в год, кроме младшей группы. В ср.гр. - 1-1,5 часа, в ст. и подг. - не более 1,5 часов.
День здоровья	Комбинированное мероприятие, включающее эстафеты, подвижные, спортивные, народные игры	Один раз в квартал во всех возрастных группах.

## Перспективное планирование содержания образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие»

*Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет*

Источник:

1. С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 3-4 года» Мозаика-Синтез, Москва, 2021
2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Конспекты занятий.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
3. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
4. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. 3-4 года. Комплексы упражнений.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
5. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет» Мозаика-Синтез, Москва, 2021
6. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр 2-7 лет» Мозаика-Синтез, Москва 2021

Для проведения занятий по физическому развитию на улице за основу берется первое занятие на неделе, которое проводилось в физкультурном зале. Содержание занятия по физическому развитию на улице, основано на закреплении ранее пройденного программного материала. Структура занятия по физическому развитию на улице, включает основные виды движений и упражнений, которые можно организовать в условиях улицы.

### Сентябрь

Задачи:

- Знакомить детей с физкультурным залом и спортивным инвентарем;
- Познакомить: с ходьбой и бегом в заданном направлении; с прыжками на двух ногах на месте.
- Формировать умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, приучать детей действовать совместно, обеспечивать профилактику нарушений осанки.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение в 1 шеренгу	Построение в одну шеренгу	Построение	Построение, перестроение
Виды ходьбы и бега	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба парами, взявшись парами. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба парами, взявшись парами. Бег в заданном направлении.
ОРУ	Комплекс 1 или 2 на выбор.	Комплекс 1 или 2	Комплекс 2	Комплекс 1 или 2
Основные виды движений	Прыжки на 2-х ногах, проползание заданного расстояния на четвереньках, катание мяча.	Проползание заданного расстояния до предмета. Прыжки на двух ногах. Катание мяча среднего размера.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание малых мячей	Проползание в вертикально стоящий обруч и в ворота. Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до ладони инструктора, находящейся выше поднятых рук ребенка. Прокатывание мяча двумя и одной руками под воротиками.
Подвижные игры	«Беги к флажку»	«Поезд»	«По ровненькой дорожке»	«Поезд»
Малоподвижные игры	«Давайте вместе с нами»	«Кошка выпускает коготки»	«Тишина»	«Жили были зайчики»
Оборудование:	Мячи, флажки	Мячи, флажки	Мячи, флажки	Мячи, флажки, скамейки



## Октябрь

Задачи:

- Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях.
- Формировать умения ориентироваться в пространстве.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
Строевые упражнения	Построение	Перестроение	Построение	Перестроение в колонну по 2
Виды ходьбы и бега	Ходьба парами держась за руки, бег по кругу	Ходьба обычная по кругу на носках, с высоким подниманием колена, бег по кругу.	Ходьба парами, бег в заданном направлении.	Ходьба по кругу друг за другом держась за руки. Бег враспынную и стайкой.
ОРУ	Комплекс 1 с султанчиками	Комплекс 2 без предметов	Комплекс 2	Комплекс 1
Основные виды движений	Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. Катание малого мяча друг другу, между предметами. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	Прыжки через две веревочки, лежащие на полу, поочередно через каждую/на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание малых мячей под веревкой/в воротца. Пролезание под веревку, стараясь не касаться руками пола.	Прыжки из обруча в обруч/ на двух ногах с продвижением вперед. Проползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу.	Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Ползание на четвереньках. Прокатывание мяча друг другу.
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«К мишке в гости»	«Птички в гнездышках»
Малоподвижные игры	«Здравствуй друг»	«Повстречались»	«Запрещенный цвет»	«Повстречались»
Оборудование:	султанчики	Султанчики, мячи.	Султанчики, мячи, фигуры разного цвета.	Султанчики, мячи

## Ноябрь

Задачи:

- Формировать основные жизненно важные движения
- Обеспечивать закаливание организма
- Воспитывать умения самостоятельно действовать

Содержание занятий	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по 2.	Перестроение в колонну по 2.	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по 2.	Размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по кругу друг за другом держась за руки/с выполнением задания(остановка, поворот,	Ходьба с выполнением задания(остановка, поворот, приседание)/ по кругу друг за	Ходьба с выполнением задания(остановка, поворот, приседание).	Ходьба по кругу держась за руки. Бег враспынную.

	приседание). Бег врассыпную.	другом держась за руки, бег врассыпную	Бег в заданном направлении.	
ОРУ	Комплекс 1 «Птички»	Комплекс 2	Комплекс 1	Комплекс 2
Основные виды движений	Подлезание под двумя дугами/веревкой. Прыжки через линии, поочередно через каждую. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу/прокатывание мяча в воротца.	Ловля мяча, брошенного ИФК. Лазание по гимнастической лестнице. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук/ с продвижением вперед.	Ползание между предметами, прыжки из обруча в обруч, ловля мяча.	Ползание на четвереньках по прямой. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук/в длину с места. Ловля мяча, брошенного ИФК.
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Курочка-хохлатка»	«Карусель»	«Карусель»
Малоподвижные игры	«Каравай»	«Повстречались»	«Каравай»	«Воздушный шар»
Оборудование:	Обручи, мячи	Мячи, гимн. Лестница	Мяч, обруч, предметы.	Мяч, обруч.

### Декабрь

Задачи:

- Поощрять участия детей в спортивных играх и физических упражнениях.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Содержание занятий	13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, повороты на месте.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Ходьба в сочетании движениями рук(вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением задания (останавливаться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).	Ходьба в заданном направлении. Бег с выполнением задания (останавливаться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).
ОРУ	Комплекс 1 без предметов	Комплекс 2 со скамейкой и флажками	Комплекс 1 без предметов	Комплекс 2 со скамейкой и флажками
Основные виды движений	Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой/прокатывание мяча в воротца из положения сидя. Лазание по гимнастической лестнице/подлезание под гимнастической палкой. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук/с продвижением вперед через две линии.	Лазание по гимнастической лестнице/ползание на животе по прямой. Метание малого мяча на дальность/катание мяча друг другу из положения сидя. Прыжки с продвижением вперед до ориентира.	Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Прыжки из обруча в обруч/на месте с хлопками над головой. Подлезание под дугу.	Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук/ с продвижением вперед до ориентира. Ползание на четвереньках по прямой/подлезание под препятствие. Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Лохматый пес»	«Поймай комара»	«Курочка-хохлатка»

Малоподвижные игры	«Тишина»	«Давайте вместе с нами»	«Ручки-ножки»	«Воздушный шар»
Оборудование:	Гимнастическая лестница, мяч	Мяч, гимнастическая лестница, мячики	Мяч малый, обруч, дуги.	Мяч, препятствия.

### Январь

Задачи:

- Формировать у детей потребность в двигательной активности.
- Приучать детей действовать совместно.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, а также в движении.

Содержание занятий	17 неделя	18 неделя	19 неделя	20 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте.	Построение, повороты на месте переступанием.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в сочетании с движением рук (вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего).	Ходьба в сочетании с движением рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед). Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего).	Ходьба в сочетании с движением рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед)/со сменой направления по сигналу. Бег по заданию, непрерывный 1 мин.	Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег по заданию, непрерывный 1 мин.
ОРУ	Комплекс 1 с кубиками	Комплекс 1 с кубиками	Комплекс 2 со скамейкой	Комплекс 2 со скамейкой
Основные виды движений	Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой/ловля мяча, брошенного ИФК. Прыжки на одной ноге (левой - правой) поочередно/на месте в сочетании с хлопками над головой.	Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. Прыжки с продвижением вперед до заданного ориентира/через гимнастическую палку.	Прыжки на одной ноге поочередно/на месте с различными движениями рук (хлопки в ладоши перед собой, за спиной). Лазание по гимнастической лестнице/ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой/малого мяча в горизонтальную цель (поочередность рук).	Подпрыгивание на одной ноге (левой, правой)/прыжки с продвижением вперед до ориентира. Лазание по гимнастической лестнице. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди своё место»	«Курочка-хохлатка»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Мы погреемся немножко»	«Пропавшие ручки»	«Две подружки»	«Воздушный шар»
Оборудование:	Гимнастическая скамья, малый мяч.	Обруч, мяч, лесенка-дуга.	Малый мяч. Гимнастическая скамейка	Мяч, гимнастическая лестница.

### Февраль

Задачи:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Совершенствовать основные движения.
- Формировать умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

- Способствовать формированию активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Содержание занятий	21 неделя	22 неделя	23 неделя	24 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба со сменой направления по сигналу/по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег в непрерывном медленном темпе/с выполнением задания (останавливаться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы/ по ребристой доске. Бег с выполнением задания (останавливаться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место)/в непрерывном медленном темпе.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег с выполнением задания (останавливаться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место)/в непрерывном медленном темпе.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег в непрерывном медленном темпе/ с выполнением задания (останавливаться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).
ОРУ	Комплекс 1 с флажками	Комплекс 2	Комплекс 1 с флажками	Комплекс 2
Основные виды движений	Ловля мяча, брошенного ИФК. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке/подлезание под дуги. Прыжки через 4-6 линий.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля/ловля мяча, брошенного ИФК. Прыжки на одной ноге (левой/правой поочередно)/на двух ногах с продвижением из обруча в обруч.	Прыжки на одной ноге поочередно/через 4-6 линий. Лазание по гимнастической лестнице/ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой/левой рукой/бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля.	Подлезание под веревкой/проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. Прыжки через веревки, лежащие на полу. Ловля мяча, брошенного ИФК.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Поймай комара»	«Курочка-хохлатка»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Две подружки»	«Пропавшие ручки»	«Две подружки»	«Ёлочка»
Оборудование:	Ребристая доска, мяч, гимнастическая скамейка, мячики пластмассовые маленькие	Гимнастическая скамейка, мяч.	Гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, мяч, пластмассовые мячики.	Ребристая доска, верёвка, мяч.

### Март

Задачи:

- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Учить пользоваться физкультурным оборудованием.
- Обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.

Содержание занятий	25 неделя	26 неделя	27 неделя	28 неделя
Строевые упражнения	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение в колонну по 1	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по ребристой доске с	Ходьба по ребристой доске с	Ходьба через веревки, положенные	Ходьба через веревки, положенные

	перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы	на пол. Бег в быстром темпе (10 м).	на пол. Бег в быстром темпе (10 м).
ОРУ	С набивными мешочками.	Со скамейкой и малым мячом	С набивными мешочками	Со скамейкой и малым мячом
Основные виды движений	Перелезание через гимнастическое бревно. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Перелезание через гимнастическое бревно/пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди/отбивание мяча об пол одной рукой.	Прыжки в длину через две линии с места. Отбивание мяча об пол одной рукой. Пролезание в два вертикально стоящих обруча.	Прыжки с места в длину через две линии. Пролезание в вертикально стоящий обруч. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Воробышки и кот»	«Воробышки и кот»	«Найди, что спрятано»	«Воробышки и кот»
Малоподвижные игры	«Капуста-редиска»	«Дом»	«Ручки-ножки»	«Елочка»
Оборудование:	Гимнастическое бревно, ребристая доска, пластмассовые шарики, мяч, мешочки.	Скамейка, малый мяч, ребристая доска. Пластмассовые шарики.	Набивные мешочки, скамья, бревно. Мяч.	Скамья, малый мяч. Обруч, ребристая доска.

## Апрель

### Задачи:

- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	29 неделя	30 неделя	31 неделя	32 неделя
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте переступанием.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу. Бег по прямой, извилистой дорожке/догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по наклонной доске, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Бег по прямой, извилистой дорожке/догоняя катящиеся предметы	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу/по наклонной доске. Бег по прямой, извилистой дорожке/догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Бег в быстром темпе (10 м)/догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	Комплекс 1 (без предметов)	Комплекс 2 (со стульчиками и флажками)	Комплекс 1 (без предметов)	Комплекс 2 (со стульчиками и флажками)
Основные виды движений	Отбивание мяча об пол одной рукой/бросание малого мяча из-за головы. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через предметы с продвижением вперед.	Отбивание мяча об пол одной рукой (правой/левой поочередно)/бросание малого мяча из-за головы. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки с высоты/через предметы.	Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой. Пролезание в обруч. Прыжки с высоты/через предметы.	Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой, обеими руками. Пролезание в обруч/лазание по гимнастической стенке. Прыжки в длину с места/через предметы.

Подвижные игры	«Сбей кеглю»	«Воробушки и кот»	«Найди, что спрятано»	«Сбей кеглю»
Малоподвижные игры	«Жили-были зайчики»	«Повстречались»	«Здравствуй друг»	«Каравай»
Оборудование:	Мяч, гимнастическая стенка, предметы, пластмассовые шарики.	Стульчики, флажки, пластмассовые шарики, гимнастическая стенка, предметы.	Гимнастическая. лестница, мяч, кегли, обруч.	Гимнастическая лестница, мяч, кегли, обруч, стульчики, флажки.

### Май

Задачи:

- Развивать умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.
- Приучать выполнять правила в игровых упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Содержание занятий	33 неделя	34 неделя	35 неделя	36 неделя
Строевые упражнения	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по наклонной доске, медленное кружение в обе стороны. Бег по прямой и извилистой дорожке.	Ходьба по наклонной доске, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе (10 м).	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу/ медленное кружение в обе стороны. Бег по прямой и извилистой дорожке/ в быстром темпе (10 м).	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу. Бег по прямой и извилистой дорожке/в быстром темпе (10 м).
ОРУ	Комплекс 2 (на мягких модулях)	Комплекс 1(с обручем)	Комплекс 2 (на мягких модулях)	Комплекс 1 (с обручем)
Основные виды движений	Прыжки в длину с места/с высоты. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди. Лазанье по гимнастической стенке.	Метание мяча в вертикальную/горизонтальную цель правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди. Прыжки в длину с места/с высоты. Пролезание в обруч и затем лазанье по гимнастической стенке.	Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди. Лазанье по гимнастической стенке, затем подлезание под дугой (полоса препятствий).	Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места. Пролезание в обруч, затем ползание на четвереньках по прямой (полоса препятствий).
Подвижные игры	«Кто дальше бросит мешочек»	«Воробышки и кот»	«Сбей кеглю»	«Найди ,что спрятано»
Малоподвижные игры	«Мы погреемся немножко»	«Пропавшие ручки»	«Воздушный шар»	«Каравай»
Оборудование:	Обруч, мешок с песком, мяч, гимнастическая стенка, наклонная доска	Обруч, мешок с песком, мяч, гимнастическая стенка, наклонная доска	Обруч, мешок с песком, мяч, гимнастическая стенка, веревки/скакалки, кегли	Обруч, мешок с песком, мяч, веревки/скакалки

В летний оздоровительный период занятия по физической культуре и досуговая деятельность организуется на прогулке. (При неблагоприятных погодных условиях занятия по физической культуре и досуговая деятельность проводится в помещении физкультурного зала). Занятия по физической культуре в летний оздоровительный период проводятся с целью закрепления и совершенствования программного содержания.

## Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей *среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет*

Источник:

1. С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 4-5 лет» Мозаика- Синтез, Москва, 2021
2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Конспекты занятий.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
3. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
4. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. 4-5 лет. Комплексы упражнений.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
5. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
6. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр 2-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва 2021

Для проведения занятий по физическому развитию на улице за основу берется первое занятие на неделе, которое проводилось в физкультурном зале. Содержание занятия по физическому развитию на улице, основано на закреплении ранее пройденного программного материала. Структура занятия по физическому развитию на улице, включает основные виды движений и упражнений, которые можно организовать в условиях улицы.

### Сентябрь

Задачи:

- Сохранять, укреплять физическое и психическое здоровья детей.
- Совершенствовать навык устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков.
- Укреплять здоровье детей, способствовать закаливанию организма.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение.	Построение, перестроение в колонну по 2	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в колонне по 1, парами, бег широким шагом.	Ходьба змейкой, врассыпную, бег широким шагом.	Ходьба в колонне по 1, парами, бег широким шагом.	Ходьба змейкой, врассыпную, бег широким шагом.
ОРУ	Комплекс (с флажками)	Комплекс (с обручем)	Комплекс (с флажками)	Комплекс (с обручем)
Основные виды движений	Прыжки на месте на двух ногах, ползание на четвереньках по прямой, прокатывание мячей.	Прыжки на месте на двух ногах, ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, прокатывание мячей/обручей.	Прыжки с продвижением вперед, ползание на четвереньках по прямой, бросание мяча друг другу снизу.	Прыжки на месте на двух ногах, ползание на четвереньках по прямой, прокатывание мячей/обручей друг другу.
Подвижные игры	«Парный бег»	«Хитрая лиса»	«Хитрая лиса»	«Удочка»
Малоподвижные игры	«Пропавшие ручки»	«Две подружки»	«Елочка»	«Ручки-ножки»
Оборудование:	Мячи, флажки.	Мячи, обручи	Мячи, флажки	Мячи, обручи

### Октябрь

Задачи:

- Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, пространственную ориентировку.
- Учить чёткому выполнению ОРУ с различной амплитудой.
- Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Строевые упражнения	Построение в колонну по 1, по 2	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение 1,2 колонну	Повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках, в разных направлениях.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках, в разных направлениях.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить направление, изменить положение рук), по доске, гимнастической скамейке. Бег на носках, в разных направлениях.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего, по доске, гимнастической скамейке. Бег на носках, в разных направлениях.
ОРУ	С мячом большого диаметра	С кубиками	С мячом большого диаметра	С кубиками
Основные виды движений	Ползание по горизонтальной наклонной доске, скамье. Прыжки с продвижением вперед. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	Прыжки через гимнастическую палку, ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой, бросание мяча друг другу /перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.	Прыжки с продвижением вперед, ползание на четвереньках между предметами, змейкой, по гимнастической и наклонной доске, скамье, бросание мяча друг другу/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.	Прыжки через гимнастическую палку/с продвижением вперед, ползание на четвереньках между предметами, змейкой, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.
Подвижные игры	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»
Малоподвижные игры	«Капуста редиска»	«Дом»	«Капуста-редиска»	«Ручки-ножки»
Оборудование:	Гимн. доски, скамейка, мячи, кегли.	Гимн. доски, скамейка, мячи, кегли, кубики.	Гимн. доски, скамейка, мячи, кегли.	Гимн. доски, скамейка, мячи, кегли, кубики.

## Ноябрь

Задачи:

- Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью.
- Формировать у детей основные физические качества.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), бег в колонне (по 1, по 2)/в разных направлениях.	Ходьба по линии, по веревке; змейкой (между предметами), рассыпную/ по доске, гимнастической скамейке. Бег в колонне (по 1, по 2)/широким шагом.	Ходьба по линии, веревке/доске, гимнастической скамейке, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), бег в колонне (по 1, по 2)/в разных направлениях.	Ходьба по доске, гимнастической скамейке/змейкой (между предметами), рассыпную. Бег в разных направлениях/широким шагом.
ОРУ	Комплекс с «косичкой»	Комплекс с обручем	Комплекс с обручем	Комплекс с обручем
Основные виды движений	Прыжки через гимнастическую	Прыжки через гимнастическую	Прыжки с продвижением	Прыжки через гимнастическую



	палку/на месте на двух ногах. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках по прямой/ между предметами, змейкой.	палку/на месте на двух ногах. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Лазанье на четвереньках по наклонной доске/ползание на четвереньках по прямой.	вперед/через гимнастическую палку. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках, змейкой/по наклонной доске (вниз).	палку/ на месте на двух ногах. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Эстафета парами»	«Сбей кеглю»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Капуста-редиска»	«Котик к пчёлке подошёл»	«Светофор»	«Овощи-фрукты»
Оборудование:	Гимн. скамейка, бревно, мяч, «косичка»	Гимн. скамейка, бревно, мяч, обруч	Гимн. скамейка, бревно, мяч, «косичка»	Гимн. скамейка, бревно, мяч, обруч

### Декабрь

Задачи:

- Учить ходить по ограниченной поверхности.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.
- Развивать эмоциональную сферу ребенка.
- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с перешагиванием через рейки лестницы (на 20-25 см от пола). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола/ по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег с обеганием предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), высоко поднимая колени. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.
ОРУ	Комплекс с «платочками»	Комплекс с гимн. Палкой	Комплекс с «платочками»	Комплекс с гимн. палкой
Основные виды движений	Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Подлезание под веревку (дугу) правым/левым боком. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.	Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой.	Подлезание под верёвку (дугу) правым/левым боком. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий/с поворотом вправо, влево, кругом. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий/с поворотом вправо, влево, кругом. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.

Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Мы весёлые ребята»	«Два мороза»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«У меня, у тебя»	«Три медведя»	«Светофор»	«Овощи-фрукты»
Оборудование:	Гимн. скамейка, веревка, мячи, платочки	Гимн. скамейка, веревка, мячи, гимн. палки	Гимн. скамейка, веревка, мячи, платочки	Гимн. скамейка, веревка, мячи, гимн. палки

## Январь

Задачи:

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости.
- Обеспечивать закаливание организма у детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, смыкание, размыкание.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение, смыкание, размыкание	Построение, равнение по ориентирам.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с высоким подниманием колен/ по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с перешагиванием через рейки лестницы (на 20-25 см от пола). Бег с обеганием предметов/с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колен, по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с перешагиванием через рейки лестницы (на 20-25 см от пола). Бег с обеганием предметов, непрерывный в медленном темпе.	Ходьба с высоким подниманием колен/по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с обеганием предметов, с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Ходьба с высоким подниманием колен, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.
ОРУ	Комплекс без предмета	Комплекс с кеглями	Комплекс без предмета	Комплекс с кеглями
Основные виды движений	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Прыжки поочередно через 4-5 линий. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой.	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки поочередно через 4-5 линий/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/ метание малого мяча на дальность.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки поочередно через 4-5 линий/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/ метание малого мяча на дальность.	Отбивание мяча об пол правой/левой рукой. Прыжки поочередно через 4-5 линий. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Сделай меньше прыжков»	«Охотники и зайцы»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Светофор»	«Котик к печке подошёл»	«Овощи-фрукты»	«Три медведя»
Оборудование:	Кегли, гимн. скамейка, гимн. палки, лестница, мешочки с песком	Кегли, гимн. скамейка, гимн. палки, лестница, мешочки с песком	Кегли, гимн. скамейка, гимн. палки, лестница, мешочки с песком	Кегли, гимн. скамейка, палки, лестница, мешочки с песком

## Февраль

### Задачи:

- Совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.
- Обучать лазанию по лестнице приставным шагом.
- Закреплять навык метания в горизонтальную цель.
- Формировать правильную осанку.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2, 3, равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение в шеренгу, в круг.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с высоким подниманием колен/с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе, с ускорением и замедлением, сменой ведущего.	Ходьба с высоким подниманием колен/по наклонной доске вверх и вниз/с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе, с обеганием предметов, с ускорением и замедлением, сменой ведущего.	Ходьба с высоким подниманием колен/по наклонной доске вверх и вниз/по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег с обеганием предметов, с ускорением и замедлением, сменой ведущего.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу)/ по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег непрерывный в медленном темпе, с ускорением и замедлением, сменой ведущего.
ОРУ	Комплекс с обручами	Комплекс без предметов	Комплекс с обручами	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Прыжки ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/на двух ногах с продвижением вперед. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Метание малого мяча на дальность, отбивание мяча.	Прыжки поочередно через 4-5 верёвок, лежащих на полу/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Подлезание под верёвку правым и левым боком/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/метание малого мяча на дальность.	Прыжки поочередно через 4-5 верёвок, лежащих на полу/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Ползание на четвереньках/подлезание под веревку правым/левым боком. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.	Прыжки через 4-5 линий, лежащих на полу/ ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. Метание малого мяча на дальность правой/левой рукой.
Подвижные игры	«Веселые соревнования»	«Мы веселые ребята»	«Сделай меньше прыжков»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Ты медведя не буди»	«Тук-тук»	«Снежок»	«Вершки-корешки»
Оборудование:	Гимн. скамейки, мешочки с песком, обручи, мячи, фитболы, веревки.	Гимн. скамейки, мешочки с песком, обручи, мячи, фитболы, веревки	Гимн. скамейки, мешочки с песком, обручи, мячи, фитболы, веревки	Гимн. скамейки, мешочки с песком, обручи, мячи, фитболы, веревки

## Март

### Задачи:

- Совершенствовать навыки ходьбы и бега, прыжков.
- Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов.
- Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение, размыкание, смыкание, повороты	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение, перестроение. Размыкание, смыкание, повороты	Повороты направо, налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба приставным шагом вперед. Бег с ловлей и увертыванием.	Ходьба приставным шагом вперед/с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием.	Ходьба приставным шагом вперед/с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием, змейкой (между предметами).	Ходьба приставным шагом вперед, с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием, змейкой.
ОРУ	Комплекс с кубиками	С гимн. Скамейкой	Комплекс с кубиками	С гимн. скамейкой
Основные виды движений	Прыжки через предметы. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой/левой рукой.	Прыжки через кубики с хлопками над головой/через короткую скакалку (3-5 раз). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Метание мяча в вертикальную цель.	Прыжки через кубики с хлопками над головой/с последующим их захватом. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой и левой рукой (4-5 раз).	Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз)/через предметы. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте.
Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Сделай фигуру»	«Совушка»	«Сделай фигуру»
Малоподвижные игры	«Ты медведя не буди»	«Тук – тук»	«Снежок»	«Вершки-корешки»
Оборудование:	Кубики, гимн. скамейки, мячи, дидактич. карточки, мягкие модули, набивные мячи, обручи, короткие скакалки	Кубики, гимн. скамейки, мячи, дидактич. карточки, мягкие модули, набивные мячи, обручи, короткие скакалки	Кубики, гимн. скамейки, мячи, дидактич. карточки, мягкие модули, набивные мячи, обручи, короткие скакалки	Кубики, гимн. скамейки, мячи, дидактич. карточки, мягкие модули, набивные мячи, обручи, короткие скакалки

## Апрель

### Задачи:

- Развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, в шеренгу, в круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.

Виды ходьбы и бега	Ходьба со сменой ведущего, с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой, челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны. Бег змейкой, челночный.	Ходьба со сменой ведущего, по наклонной доске, сохраняя равновесие/кружение в обе стороны. Бег челночный/на 20 м.	Ходьба со сменой ведущего, по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой/челночный/на 20 м.
ОРУ	Комплекс без предметов	Комплекс с гимн. палкой	Комплекс без предметов	Комплекс с гимн. палкой
Основные виды движений	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки через короткую скакалку/с высоты. Метание мяча в вертикальную цель.	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки через короткую скакалку/с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель.	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку/лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки через короткую скакалку/с высоты. Метание мяча в вертикальную цель/отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки через короткую скакалку/на месте через короткую скакалку, раскачивая ее вперед-назад. Метание мяча в вертикальную цель.
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Догони мяч»	«Мяч водящему»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	«Котик к пчёлке подошёл»	«Светофор»	«Овощи-фрукты»	«Три медведя»
Оборудование:	Гимн. палки, мячи, скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска, обручи.	Гимн. палки, мячи, скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска, обручи.	Гимн. палки, мячи, скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска, обручи.	Гимн. палки, мячи, скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска, обручи.

### Май

#### Задачи:

- Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений.
- Развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении ОРУ.
- Закреплять умения выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, размыкание, смыкание, расчет на месте.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение, размыкание, смыкание, расчет на месте.	Повороты на месте.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, кружение в обе стороны (руки на поясе)/по наклонной доске. Бег на 20 м/челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, кружение в обе стороны. Бег на 20 м.	Ходьба по наклонной доске, кружение в обе стороны. Бег на 20 м/челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по наклонной доске. Бег челночный.
ОРУ	Комплекс с малыми мячами	Комплекс без предметов	Комплекс с малыми мячами	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/ Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса	Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную/вертикальную цель правой и левой рукой. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного	Лазание по гимн. стенке. Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание по гимнастической стенке

	препятствий). Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	препятствий). Прыжки в длину с места/с высоты. Метание мяча в вертикальную цель/отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	пролета на другой вправо и влево)/ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	(перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/ Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Сбор урожая»	«Мяч водящему»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	«Ты медведя не буди»	«Тук-тук»	«У меня есть всё»	«Вершки-корешки»
Оборудование:	Мячи, обручи, гимн. скамейки, гимн. доска, гимн. бревно.	Мячи, обручи, гимн. скамейки, гимн. доска, гимн. бревно.	Мячи, обручи, гимн. скамейки, гимн. доска, гимн. бревно.	Мячи, обручи, гимн. скамейки, гимн. доска, гимн. бревно.

В летний оздоровительный период занятия по физической культуре и досуговая деятельность организуется на прогулке. (При неблагоприятных погодных условиях занятия по физической культуре и досуговая деятельность проводится в помещении физкультурного зала). Занятия по физической культуре в летний оздоровительный период проводятся с целью закрепления и совершенствования программного содержания.

### *Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет*

Источник:

1. С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 5-6 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Конспекты занятий.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
3. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
4. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. 5-6 лет. Комплексы упражнений.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
5. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
6. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр 2-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021

Для проведения занятий по физическому развитию на улице за основу берется первое занятие на неделе, которое проводилось в физкультурном зале. Содержание занятия по физическому развитию на улице, основано на закреплении ранее пройденного программного материала. Структура занятия по физическому развитию на улице, включает основные виды движений и упражнений, которые можно организовать в условиях улицы.

### **Сентябрь**

Задачи:

- Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг	Построение, перестроение по 2 по 3-е
Виды ходьбы и бега	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен.	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, на носках.	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег с высоким подниманием колен.	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках. Бег обычный, на носках.

ОРУ	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс с кеглями	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс с кеглями
Основные виды движений	Прокатывание набивных мячей. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой.	Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов/бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой/разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой/бегом.	Прокатывание набивных мячей/бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с переползанием через предметы/разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Ползание на четвереньках змейкой между предметами/с перелезанием через гимнастическую скамейку.	Прокатывание набивных мячей. Прыжки – одна нога вперед, другая назад на месте в чередовании с ходьбой, бегом. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.
Подвижные игры	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живешь?»
Оборудование:	Набивные мячи, кегли, гимнастические палки, гимн. бревно, ленты.	Набивные мячи, кегли, гимнастические палки, гимн. бревно, ленты.	Набивные мячи, кегли, гимнастические палки, гимн. бревно, ленты.	Набивные мячи, кегли, гимнастические палки, гимн. бревно, ленты.

## Октябрь

### Задачи:

- Продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг	Построение, перестроение по 2 по 3-е
Виды ходьбы и бега	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег мелким и широким шагом.
ОРУ	Комплекс с набивными мячами.	Комплекс с мешочками.	Комплекс с набивными мячами.	Комплекс с мешочками.
Основные виды движений	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад)/на двух ногах с продвижением вперед. Бросание мяча вверх, об пол и его	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя	Ползание на четвереньках, толкая головой мяч, с перелезанием через препятствия/в чередовании с бегом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под ритм музыки/разными способами. Бросание мяча об пол и его ловля	Ползание на четвереньках змейкой с чередованием с ходьбой/бегом. Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя

	ловля двумя руками.	руками/одной рукой.	правой/левой рукой/двумя руками.	руками.
Подвижные игры	«С кочку на кочку»	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Охотники и зайцы»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живёшь»
Оборудование:	Мячи, мешочки с песком, обручи, ленты.	Мячи, мешочки с песком, обручи, ленты	Мячи, мешочки с песком, обручи, ленты	Мячи, мешочки с песком, обручи, ленты

## Ноябрь

Задачи:

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Совершенствовать умение прыгать в длину.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг.	Построение, перестроение по 2-е. по 3-е.
Виды ходьбы и бега	Ходьба перекатом с пятки на носок, приставным шагом. Бег мелким и широким шагом, в колонне(по одному, по двое).	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое), с высоким подниманием колен.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Бег в колонне(по одному, по двое).	Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом. Бег в колонне (по одному, по двое).
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс без предметов.	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс без предметов.
Основные виды движений	Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени/на четвереньках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с бегом/на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через предметы. Бросание мяча об пол и его ловля правой/левой рукой.	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени/на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия. Прыжки на одной ноге поочередно на месте/с продвижением вперед. Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками.	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени. Прыжки на одной ноге поочередно на месте/с продвижением вперед. Бросание мяча вверх и его ловля одной рукой/с хлопками.	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бросание мяча об пол и ловля одной рукой (поочередно).
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Попади в обруч»	«С кочки на кочку»	«Бездомный заяц»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живешь?»
Оборудование:	Обручи, гимн. палки, мячи, гимн. скамейка, кегли.	Обручи, гимн. палки, мячи, гимн. скамейка, кегли.	Обручи, гимн. палки, мячи, гимн. скамейка, кегли.	Обручи, гимн. палки, мячи, гимн. скамейка, кегли.

## Декабрь

Задачи:

- Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.



- Формировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2. расчет на месте.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг	Построение, перестроение по 2-е. по 3-е.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое), вдоль стен зала с поворотами. Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое), вдоль стен зала с поворотами. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.
ОРУ	Комплекс со скакалкой	Комплекс с платочком.	Комплекс со скакалкой	Комплекс с платочком.
Основные виды движений	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. Прыжки на одной ноге (поочередно) с продвижением вперед. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками/в чередовании с ходьбой на четвереньках/перелезание через несколько предметов подряд. Прыжки на одной ноге (поочередно) на месте и с продвижением вперед. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу из положения стоя на одной ноге (поочередно).	Перелезание через несколько предметов подряд/ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками в чередовании с бегом, поочередно через каждый. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений/с отскоком от земли из и.п. стоя в две колонны лицом друг другом.	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с пролезанием в большой обруч в наклоне, руки на пояс. Прыжки на одной ноге (поочередно), с продвижением вперед. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»	«С кочки на кочку»	«Бездомный заяц»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живешь?»
Оборудование:	Обручи, скакалки, платочки, мячи, гимн. скамейки.	Обручи, скакалки, платочки, мячи, гимн. скамейки	Обручи, скакалки, платочки, мячи, гимн. скамейки	Обручи, скакалки, платочки, мячи, гимн. скамейки

## Январь

Задачи:

- Продолжать совершенствовать физические качества разнообразных формах двигательной деятельности.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперед в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком.

Виды ходьбы и бега	Ходьба вдоль стен зала с поворотом, с выполнением заданий. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом, с выполнением заданий. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе/в среднем темпе 80-120 м в чередовании с ходьбой.	Ходьба вдоль стен с поворотом, с выполнением заданий. Бег в среднем темпе 80-120 м в чередовании с ходьбой.	Ходьба вдоль стен с поворотом. Бег в среднем темпе 80-120 м в чередовании с ходьбой.
ОРУ	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. Перебрасывание мяча друг другу от груди/из разных и.п. Перелезание через несколько предметов подряд/в обруч разными способами.	Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы/на мягкое покрытие. Перебрасывание мяча друг другу из и.п. стоя на одной ноге (правой и левой рукой)/бросание мяча вверх и об пол, его ловля двумя руками (5-7 раз). Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с пролезанием в обруч.	Прыжки на мягкое покрытие/на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Пролезание в обруч боком (поочередно)/перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с пролезанием в обруч спиной вперед.	Прыжки на мягкое покрытие. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Перелезание через несколько предметов подряд.
Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Охотники и зайцы»	«Сделай меньше прыжков»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	Звериная зарядка»	«Как живёшь?»
Оборудование:	Обручи, мячи, маты, фитболы	Обручи, мячи, маты, фитболы	Обручи, мячи, маты, фитболы	Обручи, мячи, маты, фитболы

## Февраль

### Задачи:

- Развивать самостоятельность, творческие способности.
- Формировать выразительность и грациозность движений.
- Продолжать проводить комплекс закаляющих процедур.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по заданию. Бег с кружением парами, держась за руки, в среднем темпе в чередовании с ходьбой.	Ходьба по веревке. Бег с кружением парами, держась руками/непрерывный в медленном темпе в течение 1,5-2 минут.	Ходьба по заданию, по веревке. Бег с кружением парами, держась руками.	Ходьба по заданию. Бег с кружением парами, держась руками.
ОРУ	Комплекс без предметов	Комплекс с набивным мячом	Комплекс без предметов	Комплекс с набивным мячом
Основные виды движений	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом	Прыжки с высоты в обозначенное место в чередовании с	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед.

	вперед/перебрасывание мяча различными способами. Пролезание в обруч на четвереньках в чередование с ходьбой/с перелезанием через несколько предметов подряд. Прыжки с высоты в обозначенное место/на мягкое покрытие.	вперед/перебрасывание мяча различными способами. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. Прыжки с высоты в обозначенное место/на мягкое покрытие.	перешагиванием через предметы. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед в чередовании с бросанием мяча вверх и его ловлей с поворотом вокруг оси своего тела (попытки). Пролезание в обруч боком (поочередно) в чередовании с проползанием по гимнастической скамье на животе/лазание по гимнастической стенке приставным шагом.	Пролезание в обруч разными способами в чередовании с ползанием на четвереньках. Прыжки с высоты в обозначенное место.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Мы весёлые ребята»	«Удочка»	«Весёлые соревнования»
Малоподвижные игры	«Дни недели»	«К речке быстрой мы спустились»	«Ровным кругом»	«Мартышки»
Оборудование:	Обручи, мячи, маты, фитболы, веревки, скакалки.	Обручи, мячи, маты, фитболы, веревки, скакалки	Обручи, мячи, маты, фитболы, веревки, скакалки	Обручи, мячи, маты, фитболы, веревки, скакалки

### Март

#### Задачи:

- Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Способствовать закаливанию организма.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи/боком с мешочком на голове. Бег челночный.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи/боком с мешочком на голове. Бег по наклонной доске.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный, по наклонной доске.
ОРУ	Комплекс с гимн. скамейкой	Комплекс с гимн. лентой	Комплекс с гимн. скамейкой	Комплекс с гимн. лентой.
Основные виды движений	Прыжки в длину с места. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов/в заданном направлении. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Прыжки в длину с места/в высоту с разбега. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу с отскоком от пола. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Прыжки в длину с места, в высоту с разбега. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую. Метание малого мяча на дальность.	Прыжки в длину с места. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов/в заданном направлении. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.
Подвижные игры	«Весёлые соревнования»	«Попади в обруч»	«Школа мяча»	«Мышеловка»
Малоподвижные игры	«Дни недели»	«К речке быстрой мы спустились»	«Ровным кругом»	«Мартышки»

Оборудование:	Гимн. ленты, скамейки, обручи, мячи, гимн. доска, фитболы, мешочки с песком, кегли.	Гимн. ленты, скамейки, обручи, мячи, гимн. доска, фитболы, мешочки с песком, кегли	Гимн. ленты, скамейки, обручи, мячи, гимн. доска, фитболы, мешочки с песком, кегли	Гимн. ленты, скамейки, обручи, мячи, гимн. доска, фитболы, мешочки с песком, кегли
---------------	---	--	--	--

### Апрель

- Задачи:

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта.
- Закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком
Виды ходьбы и бега	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег по наклонной доске.	Ходьба по скамье с перешагиванием через набивные мячи. Бег по наклонной доске/на скорость	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость.	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через набивные мячи. Бег на скорость.
ОРУ	Комплексы с мешочками.	Комплекс с гимн. Палкой	Комплекс с мешочками.	Комплекс с гимн. палкой
Основные виды движений	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину/в высоту с разбега/через короткую скакалку (вращая вперед/назад). Лазанье по гимнастической стенке/перелезание с одного пролета на другой.	Метание малого мяча на дальность/в горизонтальную цель. Прыжки в длину/в высоту с разбега/ через короткую скакалку (вращая вперед/назад). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой.	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой. Прыжки в длину/в высоту с разбега/ через короткую скакалку (вращая вперед/назад). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой. Прыжки в длину/в высоту с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Мышеловка»	«Бездомный заяц»	«Школа мяча»
Малоподвижные игры	«Передай мяч»	«Летает - не летает»	«С добрым утром»	« У жирафов»
Оборудование:	Мешочки с песком, обручи, гимн. палки, мячи, короткая скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска.	Мешочки с песком, обручи, гимн. палки, мячи, короткая скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска.	Мешочки с песком, обручи, гимн. палки, мячи, короткая скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска.	Мешочки с песком, обручи, гимн. палки, мячи, короткая скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска.

### Май

Задачи:

- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, по 1, в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3.	Построение, размыкание.	Построение, повороты в разные стороны.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость (20/30м).	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки по заданию. Бег на скорость (30м)/по наклонной доске.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом)/ по узкой рейке гимнастической скамейки. Бег на скорость (30м).	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30м).
ОРУ	Комплекс со средним мячом	Комплекс без предмета	Комплекс со средним мячом	Комплекс без предмета
Основные виды движений	Метание малого мяча в горизонтальную/вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой.	Метание малого мяча в горизонтальную/вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)/ через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом на другой пролет. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет в чередовании с ползанием по наклонной доске, опираясь на предплечья и колени.
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Мяч водящему»	«Пустое место»	«Школа мяча»
Малоподвижные игры	«передай мяч»	«Летает –не летает»	«С добрым утром»	«У жирафов»
Оборудование:	Мячи, скакалки, гимн. доска	Мячи, скакалки, гимн. доска	Мячи, скакалки, гимн. доска	Мячи, скакалки, гимн. доска

В летний оздоровительный период занятия по физической культуре и досуговая деятельность организуется на прогулке. (При неблагоприятных погодных условиях занятия по физической культуре и досуговая деятельность проводится в помещении физкультурного зала). Занятия по физической культуре в летний оздоровительный период проводятся с целью закрепления и совершенствования программного содержания.

### *Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей **подготовительной группы от 6 до 7 лет***

Источник:

1. С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 6-7лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Конспекты занятий.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
3. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
4. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. 6-7 лет. Комплексы упражнений.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
5. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
6. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр 2-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва 2021

Для проведения занятий по физическому развитию на улице за основу берется первое занятие на неделе, которое проводилось в физкультурном зале. Содержание занятия по физическому развитию на улице, основано на закреплении ранее пройденного программного материала. Структура занятия по физическому развитию на улице, включает основные виды движений и упражнений, которые можно организовать в условиях улицы.

### **Сентябрь**

Задачи:

- Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью.

- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты направо, налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед.	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок/в полуприседе. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед/широким и мелким шагом.	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок/в полуприседе. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед/ широкоим и мелким шагом..	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед.
ОРУ	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу/из-за головы.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте/подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно/через сетку.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине)/проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед/прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно/через сетку.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине). Прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно
Подвижные игры	«Чьё звено скорее соберется»	«Хитрая лиса»	«Весёлые лягушки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Будь аккуратным»	«Береги руки»	«Волшебное слово»	«Это я»
Оборудование:	Мячи, скамейки, гимн. палки, флажки, сетка, мешочки с песком, кружки из картона.	Мячи, скамейки, гимн. палки, флажки, сетка, мешочки с песком, кружки из картона	Мячи, скамейки, гимн. палки, флажки, сетка, мешочки с песком, кружки из картона	Мячи, скамейки, гимн. палки, флажки, сетка, мешочки с песком, кружки из картона

## Октябрь

### Задачи:

- Продолжать развивать основные физические качества: быстроту, силу, ловкость и др.
- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.
- Формировать правильную осанку.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу,	Построение, перестроение в	Построение, размыкание и	Построение, повороты направо,

	круг	колонну по 2, по 3, по 4	смыкание обычным шагом.	налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в полуприседе, приставным шагом вперед и назад. Бег широким и мелким шагом/спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в полуприседе, приставным шагом вперед и назад. Бег широким и мелким шагом, спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в полуприседе, приставным шагом вперед и назад. Бег широким и мелким шагом/спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом.
ОРУ	Комплекс с флажками	Комплекс с обручем	Комплекс с флажками	Комплекс с обручем
Основные виды движений	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед/прыжки с зажатым между ног мешочком. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см)/под веревкой. Перебрасывание мяча друг другу через сетку/бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед/прыжки с зажатым между ног мешочком. Перебрасывание мяча друг другу через сетку/бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см)/ползание на животе по скамейке.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед/прыжки с зажатым между ног мешочком. Перебрасывание мяча друг другу через сетку/бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.
Подвижные игры	«Весёлые лягушки»	«Школа мяча»	«Чьё звено скорее соберется»	«Сбор урожая»
Малоподвижные игры	«Шел король по лесу»	«Это я»	Будь аккуратным»	«Береги руки»
Оборудование:	Флажки, мячи, мешочки с песком, гимн. палки, обручи, корзины, сетка, гимн. скамейка, веревка.	Флажки, мячи, мешочки с песком, гимн. палки, обручи, корзины, сетка, гимн. скамейка, веревка.	Флажки, мячи, мешочки с песком, гимн. палки, обручи, корзины, сетка, гимн. скамейка, веревка.	Флажки, мячи, мешочки с песком, гимн. палки, обручи, корзины, сетка, гимн. скамейка, веревка.

## Ноябрь

### Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения гимнастических упражнений.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
- Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4.	Построение, смыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты направо, налево. кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег в колонне по одному, по двое.	Ходьба приставным шагом вперед и назад/в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег спиной вперед, сохраняя направление/в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление.
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс без предметов	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс без предметов
Основные виды	Прыжки с зажатым между ног	Прыжки с вращением вокруг оси	Прыжки с зажатым между ног	Прыжки с зажатым между ног

движений	мешочками. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами/на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	своего тела (вправо, влево/руки на поясе). Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами/ на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой.	мешочками/ с вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево). Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой/двумя руками.	мешочками. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопком и с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Весёлые лягушки»	«Школа мяча»	«Сбор урожая»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«ипподром»	«Колечко»	«Кружочек»	«Кто приехал»
Оборудование:	Гимн. палки, мешочки с песком, скамейки, мячи, обручи, муляжи овощей.	Гимн. палки, мешочки с песком, скамейки, мячи, обручи, муляжи овощей.	Гимн. палки, мешочки с песком, скамейки, мячи, обручи, муляжи овощей.	Гимн. палки, мешочки с песком, скамейки, мячи, обручи, муляжи овощей.

### Декабрь

#### Задачи:

- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.
- Формировать стойкий интерес к занятиям ФК.
- Продолжать развивать основные физические качества: быстроту, силу, ловкость и др.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты направо, налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе/сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки/ непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.
ОРУ	Комплекс с обручем.	Комплекс без предметов.	Комплекс с обручем.	Комплекс без предметов.
Основные виды движений	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Пролезание в обруч разными способами. Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10-15 раз) с хлопком.	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый/прыжки на одной ноге (правой/левой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Пролезание в обруч разными способами. Бросание мяча о стену и его ловля двумя руками (10-15 раз) с хлопком/отбивание мяча правой и	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый/прыжки на одной ноге (правой/левой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопком, поворотом, встречными перебежками/ отбивание мяча правой и левой	Пролезание в обруч разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопком, поворотом.



		левой рукой на месте/в движении.	рукой на месте/в движении. Подлезание под дугу разными способами.	
Подвижные игры	«Перебежки»	«Перебежки»	«Два мороза»	«Перебежки»
Малоподвижные игры	«Ипподром»	«Колечко»	Кружочек»	«Кто приехал»
Оборудование:	Обручи, мячи, гимн. скамейки, мешочки с песком, набивные мячи, дуги.	Обручи, мячи, гимн. скамейки, мешочки с песком, набивные мячи, дуги	Обручи, мячи, гимн. скамейки, мешочки с песком, набивные мячи, дуги	Обручи, мячи, гимн. скамейки, мешочки с песком, набивные мячи, дуги

### Январь

Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега.
- Развивать основные физические качества.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с мешочком на голове. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с мешочком на голове, по заданию. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с мешочком на голове, по заданию. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с мешочком на голове, по заданию. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.
ОРУ	Комплекс на гимнастической скамейке.	Комплекс с флажками.	Комплекс на гимнастической скамейке.	Комплекс с флажками.
Основные виды движений	Прыжки на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево/прыжки вверх из глубокого приседа. Подлезание под дугу разными способами, не касаясь руками пола. Отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении/ведение мяча перед собой (3-5 м).	Прыжки на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево/прыжки вверх из глубокого приседа. Подлезание под дугу разными способами в чередовании с лазанием по гимнастической стенке. Отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении/ведение мяча в разных направлениях.	Прыжки вверх из глубокого приседа/ на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине. Введение мяча в разных направлениях/отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении.	Прыжки на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении.
Подвижные игры	«Снежная карусель»	«Два мороза»	«Кто самый меткий»	«Снежная карусель»
Малоподвижные игры	«Ипподром»	«Колечко»	«Кружочек»	«Кто приехал»
Оборудование:	Флажки, гимн. скамейки, мешочки с песком, мячи, дуги.	Флажки, гимн. скамейки, мешочки с песком, мячи, дуги.	Флажки, гимн. скамейки, мешочки с песком, мячи, дуги.	Флажки, гимн. скамейки, мешочки с песком, мячи, дуги.

## Февраль

### Задачи:

- Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела.
- Развивать основные физические качества.
- Учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий.	Ходьба с мешочком на голове/поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный.	Ходьба, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный, с преодолением препятствий.	Ходьба, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий.
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с мячом большого диаметра.	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с мячом большого диаметра.
Основные виды движений	Прыжки вверх из глубокого приседа. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Ведение мяча в разных направлениях/бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперед.	Прыжки с разбега на мягкое покрытие. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Ведение мяча в разных направлениях.	Прыжки вверх из глубокого приседа/ с разбега на мягкое покрытие. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Ведение мяча навстречу друг другу со сменой местоположения двух команд/с продвижением вперед, огибая предметы змейкой.	Прыжки вверх из глубокого приседа. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Ведение мяча в разных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу.
Подвижные игры	«Весёлые соревнования»	«Перебежки»	«Два мороза»	«Весёлые соревнования»
Малоподвижные игры	«Кто ушёл?»	«Ладушки»	«Ладонь-кулак»	«Лавата»
Оборудование:	Гимн. палки, мячи, мешочки с песком, гимн. скамейки.	Гимн. палки, мячи, мешочки с песком, гимн. скамейки.	Гимн. палки, мячи, мешочки с песком, гимн. скамейки.	Гимн. палки, мячи, мешочки с песком, гимн. скамейки.

## Март

### Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега.
- Совершенствовать основные физические качества.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине

	и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой.	и перешагиванием предметов/с приседанием и поворотом кругом. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой/с мячом, скакалкой, по доске.	и перешагиванием предметов/с приседанием и поворотом кругом. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой/с мячом, скакалкой, по доске.	и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой.
ОРУ	Комплекс с хлопками	Комплекс в парах	Комплекс с хлопками	Комплекс в парах
Основные виды движений	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 раз). Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Метание мяча на дальность левой/правой рукой.	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед/в длину с места, с разбега. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Метание мяча на дальность правой/левой рукой/в движущуюся цель (катящийся обруч).	Пролезание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метание мяча на дальность правой/левой рукой/в движущуюся цель (катящийся набивной мяч). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед/в длину с места, с разбега.	Метание мяча на дальность правой/левой рукой. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 раз).
Подвижные игры	«Пустое место»	«Караси и щука»	«Весёлый бубен»	«Весёлый бубен»
Малоподвижные игры	«Кто ушёл?»	«Ладушки»	«Лавата»	«Ладонь-кулак»
Оборудование:	Скакалки, гимн. доска, мячи, гимн. скамейка, дуги, обручи, бубен, мешочки с песком.	Скакалки, гимн. доска, мячи, гимн. скамейка, дуги, обручи, бубен, мешочки с песком.	Скакалки, гимн. доска, мячи, гимн. скамейка, дуги, обручи, бубен, мешочки с песком.	Скакалки, гимн. доска, мячи, гимн. скамейка, дуги, обручи, бубен, мешочки с песком.

## Апрель

### Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнение упражнений в основных организационных действиях.
- Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег со скакалкой, мячом, по доске/в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком/ с приседанием и поворотом кругом. Бег со скакалкой, мячом, по доске/в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком/ с приседанием и поворотом кругом. Бег со скакалкой, мячом, по доске/в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег со скакалкой, мячом, по доске, с чередованием заданий.
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с длинной верёвкой.	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с длинной верёвкой.
Основные виды движений	Прыжки в длину с места, с разбега/с высоты. Проползание по	Прыжки в длину с места, с разбега/с высоты. Проползание по	Прыжки в длину с места, с разбега/с высоты. Лазанье по	Прыжки в длину с места, с разбега. Лазанье по гимнастической стенке

	гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метание в движущуюся цель/в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине/лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель/в цель из разных положений.	гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в движущуюся цель/в цель из разных положений.	с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в движущуюся цель.
Подвижные игры	«Весёлый бубен»	«Охотники и утки»	«Ловишки»	«Посадка картофеля»
Малоподвижные игры	«Ладушки»	«Кто ушёл?»	«Лавата»	«Ладонь-кулак»
Оборудование:	Гимн. палки, длинные веревки, бубен, обручи, гимн. скамейки, мешочки с песком, скакалки, мячи, гимн. доска, ленты, кубики.	Гимн. палки, длинные веревки, бубен, обручи, гимн. скамейки, мешочки с песком, скакалки, мячи, гимн. доска, ленты, кубики.	Гимн. палки, длинные веревки, бубен, обручи, гимн. скамейки, мешочки с песком, скакалки, мячи, гимн. доска, ленты, кубики.	Гимн. палки, длинные веревки, бубен, обручи, гимн. скамейки, мешочки с песком, скакалки, мячи, гимн. доска, ленты, кубики.

### Май

#### Задачи:

- Совершенствовать навык устойчивого равновесия.
- Учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди.
- Развивать ручную и локомоторную ловкость.
- Способствовать закаливанию организма детей.

Содержание занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Строевые упражнения	Построение, в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4 на ходу. Из 1 круга в несколько.	Построение, перестроение из 1 шеренги в 2.	Построение, размыкание, смыкание приставным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба с остановкой, кружась с закрытыми глазами. Бег на скорость.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком/с остановкой, кружась с закрытыми глазами. Бег на скорость/в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.
ОРУ	Комплекс с малым мячом.	Комплекс с кубиком.	Комплекс с малым мячом.	Комплекс с кубиком.
Основные виды движений	Прыжки с высоты. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную/качающуюся, вращающуюся). Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали/лазанье по	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную/качающуюся, вращающуюся)/с высоты. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали. Метание в	Прыжки с высоты. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали. Метание в цель из разных положений.

		гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	горизонтальную и вертикальную цель/в цель из разных положений.	
Подвижные игры	«Посадка картофеля»	«Весёлый бубен»	«Охотники и утки»	«Ловишки»
Малоподвижные игры	«Лягушка»	«Мяч»	«Низко-высоко»	«Почта»
Оборудование:	Кубики, мячи, гимн. скамейки, скакалки, бубен, веревка.	Кубики, мячи, гимн. скамейки, скакалки, бубен, веревка.	Кубики, мячи, гимн. скамейки, скакалки, бубен, веревка.	Кубики, мячи, гимн. скамейки, скакалки, бубен, веревка.

В летний оздоровительный период занятия по физической культуре и досуговая деятельность организуется на прогулке. (При неблагоприятных погодных условиях занятия по физической культуре и досуговая деятельность проводится в помещении физкультурного зала). Занятия по физической культуре в летний оздоровительный период проводятся с целью закрепления и совершенствования программного содержания.

## Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Воспитательно-образовательный процесс включает в себя:

- организацию занятий по физическому развитию;
- организацию образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- создание условий для самостоятельной деятельности детей;
- организацию индивидуальной работы с детьми;
- взаимодействие с семьями воспитанников по реализации Программы.

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

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определённого материала),
3. игровая (подвижные игры, игры - эстафеты),
4. сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажёров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, цилиндр, и т.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Данные *формы двигательной активности* применяются для реализации программы по физическому развитию:

- занятия по физической культуре;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закалывающие процедуры;
- физкультурные минутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Основные *методы физического воспитания* для реализации Программы используются следующие:

- ✓ выразительное чтение стихотворений, художественной литературы, беседы, рассказы;
- ✓ объяснения, описание, пояснения, комментирование, вопросы детям;
- ✓ указания, распоряжения, команды;
- ✓ рассматривание иллюстраций, фотографий, схем, видеофильмы;
- ✓ имитация (подражание);
- ✓ демонстрация и показ способов выполнения упражнений детьми;
- ✓ зрительные ориентиры и звуковые сигналы;
- ✓ совместно - распределённое, совместно - последовательное, самостоятельное выполнение движений;
- ✓ повторение упражнений с изменением и без них;
- ✓ проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Комплекс *специальных методов и приёмов* для развития физических качеств у детей включает:

**Развитие силы:** метод повторных усилий; развития динамической силы; изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при

выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется).

**Развитие быстроты движений:** игровой; облегчённых внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный и др.

**Развитие выносливости:** интервальный (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха для ходьбы, либо медленного бега; скоростные игры (заканчиваются в непрерывном движении, но с изменением скорости на определённых участках движения) и др.

**Развитие гибкости:** многократного растягивания; игровой; музыкально-ритмические упражнения и др.

**Развитие ловкости:** повторный и игровой; соревновательный и др.

### **Культурные практики**

Культурные практики - разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия и виды, складывающегося с первых дней жизни, его уникального индивидуального жизненного опыта.

Культурные практики - это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма, а также негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грубости.

В процессе реализации режимных моментов, организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

### **Поддержка детской инициативы**

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- развивающая предметно-пространственная среда разнообразная по своему содержанию;
- содержание РППС учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- в общение с детьми преобладает демократический стиль;
- педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
- родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

**Эффективные формы поддержки детской инициативы:**

- совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком;
- проектная деятельность;
- совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей;
- дидактические игры по физическому развитию;
- создание условий для самостоятельной деятельности детей в уголке физического развития.

В 3-4 года приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая деятельность.

В 4-5 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

В 5-6 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

В 6-7 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

## **Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре (ИФК) с педагогами МБДОУ и семьями воспитанников**

### **Взаимодействие ИФК и педагогов МБДОУ**

Важна согласованность действий педагога и инструктора по физической культуре. В МБДОУ организация занятий предусматривает участие педагога группы. Они принимают активное участие во всех спортивных, спортивно-массовых, спортивно-музыкальных мероприятиях и в качестве ведущих, и в качестве анимационных персонажей. Помогают готовить инвентарь, атрибуты, костюмы, награды, украшения для помещения.

Основные **задачи** взаимодействия ИФК и педагогов:

1. Повысить качество проведения образовательного процесса по физической культуре посредством повышения профессиональной компетенции педагогов в ОО «Физическое развитие»; за счёт обучения основам безопасности образовательного процесса по физической культуре, инструктажу по охране жизни и здоровья детей и правилам информации родителей об уровне физического развития ребёнка.

2. Способствовать повышению двигательной активности - достижению детьми поставленных целей, мотивации, дисциплине.

3. Способствовать формированию у дошкольников двигательной культуры - контролировать соблюдение двигательного режима.

4. Способствовать положительному эмоциональному настрою, мотивации, соблюдению дисциплины.

Основные **формы** взаимодействия ИФК и педагогов:

1. Совместные физкультурные занятия, праздники и пр.

2. Мастер - классы

3. Мониторинг

4. Контроль

5. Консультации

### **Взаимодействие ИФК с семьями воспитанников**

Данное взаимодействие необходимо для максимального развития личностного потенциала ребёнка. В МБДОУ можно разделить работу по взаимодействию на несколько этапов:

- На первом этапе ИФК выявляется уровень осведомлённости родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей, отношение родителей к занятиям физической культурой в детском саду, через проведение анкетирования.

- На втором – составляется план работы с родителями на учебный год.

- На третьем - идёт ознакомление родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления здоровья.

- На четвёртом – создаются партнерские отношения между ИФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры. Организуется взаимодействие с семьёй по вопросам физического воспитания детей.

Основные **задачи** взаимодействия ИФК с родителями воспитанников:

1. Создать общую установку на совместное решение задач целостного развития ребёнка.

2. Выработать общую стратегию по реализации плана и контролю за его осуществлением.



### 3. Реализовать единый согласованный индивидуальный подход к ребёнку.

Для решения поставленных задач, работа по вовлечению родителей в совместную деятельность ГБДОУ по физической культуре ведется по четырем направлениям:

- информационно-аналитическое,
- наглядно-информационное,
- досуговое направление,
- познавательное направление.

Для достижения положительного результата используются разнообразные формы работы с семьёй:

1. Открытые физкультурные занятия для родителей - дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2. Физкультурно-спортивные праздники - способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. День открытых дверей в физкультурном зале - помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а также получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. Беседы - индивидуальные и групповые - в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а также рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. Консультации. Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. Разработка и оформление стендовой информации - позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. Родительское собрание - позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. Анкетирование - необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

### **Перспективный план мероприятий взаимодействия ИФК с педагогами и семьями воспитанников**

Месяц	Педагоги	Родители
сентябрь	Контроль по оснащению физкультурных уголков в группах. Педагогическая диагностика.	Выступление на родительском собрании « Спортивная форма для занятий физической культуры».
октябрь	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.	Оформление информационного стенда. Приучение ребенка к ФК

ноябрь	Совместное участие в спортивном празднике с родителями.	Совместное участие в спортивном празднике с родителями.
декабрь	Спортивный праздник для детей «Весёлые старты»	Совместные занятия родителей и ребенка дома и на свежем воздухе.
январь	Мастер-класс «Изготовление атрибутов к подвижным играм»	Совместное участие с одним из родителей. Выполнение гимн.упражнений и контроль за правильным выполнением.
февраль	Спортивный праздник к 23 февраля для детей и пап.	Совместное участие в спортивном празднике для пап. Выполнять дома и на улице дыхательную гимнастику.
март	Спортивный праздник ко дню «Пожарной службы»	Праздник для детей. Частые прогулки на свежем воздухе и подвижные игры на улице.
апрель	Совместное открытое занятие «День здоровья»	День открытых дверей.
май	Педагогическая диагностика.	Приучать ребенка к велосипеду, самокату, роликовым конькам.
Июнь-август	«Весёлые старты» на улице. Консультация «Организация активного отдыха в ГБДОУ»	Помощь родителей в подготовке ребенка к стартам, занятия на свежем воздухе.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В МБДОУ созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение МБДОУ требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833), действующим до 1 января 2027 года (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), СанПиН 1.2.3685-21;
- 3) выполнение МБДОУ требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение МБДОУ требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников МБДОУ.

В физкультурном зале есть необходимое для всех видов образовательной деятельности воспитанников, педагогической деятельности оснащение и оборудование.

В физкультурном зале есть необходимое для организации двигательной деятельности воспитанников:

- учебно-методический комплект рабочей программы;
- оснащение физкультурного зала, включающие спортивное оборудование и материал, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Помещение физкультурного зала соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Помещение физкультурного зала состоит из помещения для хранения спортивных материалов, оборудованного рабочего места инструктора по физической культуре, помещения для проведения занятий и досуговой деятельности.

#### **Обеспечение Программы методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Перечень методической литературы, методических пособий для реализации Программы по физическому развитию дошкольников:

1. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 6-7 лет.
2. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 5-6 лет.
3. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 4-5 лет.
4. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 3-4 года.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 3-4 года.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 5-6 лет.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 6-7 лет.
9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет.
11. Издательство «ТЦ Сфера» Инструктор по физической культуре, выпуски с 1 по 8 - 2021 год.

## Организация режима двигательной активности в группах МБДОУ

### Младшая группа

№ п/п	Формы двигательной активности	Время выполнения в мин.	Кол-во раз в неделю
<b>Первая половина дня с 07.00 до 15.00</b>			
1.	Утренняя гимнастика	10	ежедневно
2	Динамическая пауза между занятиями	10	ежедневно
3	Физкультминутка, с элементами гимнастики для глаз	2	ежедневно
4	Занятия по реализации ОО «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура»	15	3 раза в неделю
5	Занятия по реализации ОО «Художественно-эстетическое развитие» по направлению «Музыкальная деятельность»	15	2 раза в неделю
6	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	15	ежедневно
7	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	5	ежедневно
8	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	55	ежедневно
<b>Вторая половина дня с 15.00 до 19.00</b>			
10	Закаливание, гимнастика, массаж стоп	10	ежедневно
11	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
12	Самостоятельные игры в помещении	30	ежедневно
13	Музыкальный досуг	20	1 раз в квартал
14	Физкультурный досуг	20	1 раз в месяц
15	Подвижные игры на прогулке	15-20	ежедневно
16	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	120	ежедневно
17	День здоровья	30	1 раз в квартал

### Средняя группа

№ п/п	Формы двигательной активности	Время выполнения в мин.	Кол-во раз в неделю
<b>Первая половина дня с 07.00 до 15.00</b>			
1.	Утренняя гимнастика	10	ежедневно
2	Динамическая пауза между занятиями	10	ежедневно
3	Физкультминутка, с элементами гимнастики для глаз	2	ежедневно
4	Занятия по реализации ОО «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура»	20	3 раза в неделю
5	Занятия по реализации ОО «Художественно-эстетическое развитие» по направлению «Музыкальная деятельность»	20	2 раза в неделю
6	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	5	ежедневно

7	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	15	ежедневно
8	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	65	ежедневно
<b>Вторая половина дня с 15.00 до 19.00</b>			
10	Закаливание, гимнастика, массаж стоп	10	ежедневно
11	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
12	Музыкальный досуг	20	1 раз в квартал
13	Физкультурный досуг	20	1 раз в 4 недели
14	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	120	ежедневно
15	Игры малой и средней подвижности	35	ежедневно
16	День здоровья	45	1 раз в квартал

### Старшая группа

№ п\п	Формы двигательной активности	Время выполнения в мин.	Кол-во раз в неделю
<b>Первая половина дня с 07.00 до 15.00</b>			
1.	Утренняя гимнастика	10	ежедневно
2	Динамическая пауза между занятиями	10	ежедневно
3	Физкультминутка, с элементами гимнастики для глаз	2	ежедневно
4	Занятия по реализации ОО «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура»	25	2 раза в неделю
5	Занятия по реализации ОО «Художественно-эстетическое развитие» по направлению «Музыкальная деятельность»	25	2 раза в неделю
6	Занятия по реализации ОО «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура» на прогулке	25	1 раз в неделю
7	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	10	ежедневно
8	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	25	ежедневно
9	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	80	ежедневно
<b>Вторая половина дня с 15.00 до 19.00</b>			
10	Закаливание, гимнастика, массаж стоп	10	ежедневно
11	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
12	Музыкальный досуг	30-45	1 раз в квартал
13	Физкультурный досуг	30-45	1 раз в 4 недели
14	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	120	ежедневно
15	Игры малой и средней подвижности	35	4 раза в неделю
16	День здоровья	60	1 раз в квартал

### Подготовительная группа

№ п/п	Формы двигательной активности	Время выполнения в мин.	Кол-во раз в неделю
<b>Первая половина дня с 07.00 до 15.00</b>			
1.	Утренняя гимнастика	10	ежедневно
2	Динамическая пауза между занятиями	10	ежедневно
3	Физкультминутка, с элементами гимнастики для глаз	2	ежедневно
4	Занятия по реализации ОО «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура»	30	2 раза в неделю
5	Занятия по реализации ОО «Художественно-эстетическое развитие» по направлению «Музыкальная деятельность»	30	2 раза в неделю
6	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	10	ежедневно
7	Занятия по реализации ОО «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура» на прогулке	30	1 раз в неделю
8	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	25	ежедневно
9	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	80	ежедневно
<b>Вторая половина дня с 15.00 до 19.00</b>			
10	Закаливание, гимнастика, массаж стоп	10	ежедневно
11	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
12	Музыкальный досуг	40	1 раз в квартал
13	Физкультурный досуг	40	1 раз в 4 недели
14	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	120	ежедневно
15	Игры малой и средней подвижности	45	4 раза в неделю
16	День здоровья	60	1 раз в квартал

### Закаливание детей

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации.

При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
  - оптимальный температурный режим;
  - правильно организованная прогулка;
  - физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
  - умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.
- Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня

## **Особенности традиционных событий, досугов, праздников, мероприятий**

Организация традиционных событий, праздников, мероприятий - неотъемлемая часть в деятельности МБДОУ. Организация праздников, развлечений, детского творчества способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает условия для формирования личности каждого ребенка.

При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важный итог праздника - радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств. Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяют методы и приемы работы.

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы).

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

Спортивный зал вместе с нишей для хранения инвентаря и оснащён спортивным и музыкальным оборудованием. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Гимнастическая стенка надёжно закреплена, гимнастические скамейки расположены вдоль стенок зала (по его периметру), остальное оборудование хранится в нише на стеллажах, кронштейнах, в контейнерах и корзинах. В группах созданы спортивные уголки, оснащенные спортивным инвентарём.

<b>ОСНАЩЕНИЕ</b>	<b>ОСНОВНОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ</b>
- модули, кольца подвесные, гимнастические скамейки, шведская стенка, гладкие и ребристые доски, канат, верёвка для снаряжения, щиты подвесные, маты, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гантели.	Оборудование и инвентарь для развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- флажки, ленты на кольцах и на палочках, платочки, полотна, кегли, кубики, мячи, колечки, ориентиры, верёвки короткие, скакалки, мешочки с песком, мячи массажные	Инвентарь для накопления и обогащения двигательного опыта детей.
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, ракетки и мячи, сетка, лыжи пластиковые, городки.	Инвентарь для обучения элементам спортивных игр.
- горки, лесенки, щиты, мячи резиновые, шнуры длинные, кубы, ворота, разметка на площадке.	Оборудование и инвентарь для подвижных игр (на улице)

- картотека картинок по технике безопасности в спортивном зале. - иллюстрации, плакаты. - картотека “Игры, которые лечат”. - картотеки п/и для спорт. зала, групп, улицы.	Учебно-методические пособия, наглядный материал для формирования начального представления о ЗОЖ.
- дорожные знаки, светофоры, пешеходные переходы, форма, руль, жезл, разметка на площадке.	Учебное оборудование по обучению ПДД в том числе на улице.
- магнитофон MP3 и USB входом, беспроводная портативная колонка. -CDматериалы. - литература. - дидактические игры.	Оборудование и материалы для информационно - технического обеспечения.

РППС, организованная в спортивном зале, в группах, на улице с использованием данного оборудования и материала, даёт возможность реализовать Программу, т.е. даёт возможность дошкольникам испытывать и использовать свои способности, стимулировать проявление своей самостоятельности, инициативности и творчества.

**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет**  
(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	<b>Бросок набивного мяча</b>	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	<b>Прыжок в длину с места</b>	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	<b>Наклон туловища вперед из положения стоя (см)</b>	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	<b>Бег на дистанцию 10 метров</b>	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	<b>Бег на дистанцию 30 метров</b>	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	<b>Челночный бег 3x10 метров</b>	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	<b>Бег зигзагом</b>	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	<b>Подъем туловища в сед за 30 сек.</b> <i>(количество)</i>	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	<b>Прыжки через скакалку</b>	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	<b>Бег на дистанцию 90,120,150 метров</b>	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0



11	<i>Поднимание ног в положении лежа на спине</i>	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

### **УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

Заполнение граф «Основные движения», «ОРУ», «Спортивные и подвижные игры», «Обогащение двигательного опыта» заполняются по следующим критериям (согласно показателям образовательной программе ДОУ):

3 б. – высокий уровень (ребёнок самостоятельно справляется с заданием);

2 б. – средний уровень (справляется с заданием при поддержке взрослого);

1 б. – низкий уровень (ребёнок не справляется с заданием).

Оценка физических качеств производится согласно предложенной диагностики психофизических качеств (скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) и предложенных в ней критериев. После определения нормативов, показания переводятся в трёхбалльную систему:

3 б. – выше нормы;

2 б. – норма;

1 б. – ниже нормы.

