

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Промышленновский детский сад №1 «Рябинка»
652380 Кемеровская область - Кузбасс, пгт. Промышленная, ул. Лесная, 2 В

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2024г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с №1 «Рябинка»
_____ Л.П. Щеглова
Приказ № 228 от 29.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель:
Вандышева Надежда Сергеевна

Промышленновский муниципальный округ, 2024 г.

Содержание образовательной программы

I Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи деятельности по реализации Программы	4
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3. Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	7
1.2. Планируемые результаты освоения программы	14
II Содержательный раздел	18
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка	18
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	37
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	38
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	40
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	41
2.6. Иные характеристики содержания Программы	42
III Организационный раздел	44
3.1. Материально техническое обеспечение программы	44
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	45
3.3. Режим дня	46
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	51
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	52
Приложение	53
Приложение 1	53
Приложение 2	56
Приложение 3	58
Приложение 4	60
Приложение 5	62
Приложение 6	64
Приложение 7	65
Приложение 8	66
Приложение 9	68
Приложение 10	69
Приложение 11	70
Приложение 12	71

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ д/с №1 «Рябинка» разработана на основе Основной образовательной программы МБДОУ д/с №1 «Рябинка».

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

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

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Министерство образования и науки РФ приказ от 17 октября 2013 года №1155 об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования (в ред. Приказов Минпросвещения РФ [от 21.01.2019 № 31](#), [от 08.11.2022 № 955](#));
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021 утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № СП 2.4.3648-20;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (в ред. Приказов Минпросвещения РФ [от 21.01.2019 № 31](#), [от 08.11.2022 № 955](#));
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (в ред. Приказов Минпросвещения РФ [от 01.12.2022 № 1048](#), [от 25.10.2023 № 783](#));
- Основная образовательная программа МБДОУ д/с №1 «Рябинка»;
- Устав МБДОУ д/с № 1 «Рябинка»;
- Положение о рабочей программе педагога МБДОУ д/с № 1 «Рябинка».

1.1.1 Цели и задачи деятельности по реализации программы

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

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

Решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды

Ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные

Движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

- заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полу ролевой принцип подбора движений. Не традиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем

В каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и

Инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %).

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Для обеспечения воспитания здорового ребенка, работа в ДОУ должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ДОУ созданы условия организации предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию, укреплению здоровья воспитанников.

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

1.1.3 Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Группа раннего возраста (второй год жизни)

Вес двухлетнего ребенка составляет одну пятую веса взрослого человека. К двум годам мальчики набирают вес до 13,04 кг, девочки - 12,6 кг. Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. К двум годам длина тела мальчиков достигает 88,3 см, а девочек - 86,1 см.

Функциональное созревание- продолжают рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных центров. Общее время сна, практически полностью подчиненного суточной ритмике, составляет 11-12 часов.

Развитие центральной нервной системы на этом этапе характеризуется замедлением ростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.

Начиная с 16-18-ти месяцев уровень развития мускулатуры и нервной системы обеспечивает рефлекторную деятельность по контролю выделительной системы. К двум годам у большинства детей ночное мочеиспускание прекращается, хотя время от времени оно может повторяться у многих из них и гораздо позднее в результате нарушения привычных видов повседневной активности, на фоне болезни, в случаях перевозбуждения ребенка или испуга.

Первая младшая группа (третий год жизни)

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

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

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

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

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

Средняя группа

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

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

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

Старшая группа

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

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

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении плаванию: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняется на суше, а затем переносятся в воду.

Дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. В этом возрасте дети обращают больше внимания на качество движения рук и ног при плавании.

Подготовительная к школе группа

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

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

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей

этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

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

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

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

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

Листы здоровья

Группа раннего возраста «Капельки»

№ п/п	Ф.И.О	Дата рождения	Группа здоровья
1	Акопян Ани Сейрановна	27.05.2022	
2	Жильцов Артем Александрович	16.05.2022	
3	Герасимова Стефания Евгеньевна	05.06.2022	
4	Чазов Сергей Степанович	20.04.2022	
5	Шестерова Мия Раджаевна	26.02.2022	
6	Киргинцева Наталья Леонидовна	24.10.2022	
7	Писанко Есения Витальевна	13.01.2023	
8	Дементьева Василиса Дмитриевна	23.01.2023	
9	Еремкина Анастасия Андреевна	28.12.2022	
10	Сергеев Артём Андреевич	10.01.2023	
11	Ставцева Милана Владиславовна	12.04.2023	
12	Фитц Андрей Андреевич	24.11.2022	

Младшая группа «Зайчата»

№ п/п	Ф.И.О	Дата рождения	Группа здоровья
1	Багдасарян Артем Каренович	28.08.2021	
2	Васин Артем Дмитриевич	23.03.2021	
3	Заброда Анна Дмитриевна	03.02.2021	
4	Галаев Роман Сергеевич	25.02.2021	
5	Захаров Егор Константинович	10.06.2021	
6	Златорев Роман Максимович	21.09.2021	
7	Котельников Глеб Артурович	16.04.2021	
8	Кургин Илья Николаевич	23.01.2021	
9	Матюхина Феодосия Александровна	18.04.2021	
10	Неделенко Михаил Анатольевич	17.07.2021	
11	Снгрян Левон Андраникович	09.01.2021	
12	Шиндяпин Дамир Николаевич	20.06.2021	

Средняя группа «Звездочки»

№ п/п	Ф.И.О	Дата рождения	Группа здоровья
1	Бондарева Варвара Максимовна	11.12.2020	
2	Вандышев Никита Артемович	23.10.2020	
3	Клингерт Аркадий Иванович	18.01.2021	
4	Мартиросян Диана Рустамовна	08.12.2020	
5	Наумкина Анастасия Евгеньевна	06.10.2020	
6	Нудьга Захар Силантьевич	25.02.2020	
7	Ремкевич Ульяна Артемовна	03.03.2020	
8	Сергеев Роман Андреевич	19.01.2021	
9	Таратухин Глеб Евгеньевич	25.12.2020	
10	Трутнев Александр Вадимович	04.11.2020	
11	Чазов Андрей Степанович	23.10.2020	
12	Федорова Дарья Александровна	01.06.2020	

Средняя группа «Пчелки»

№ п/п	Ф.И.О	Дата рождения	Группа здоровья
1	Акопян Тигран Сейранович	06.06.2020	
2	Бугаева Милана Денисовна	10.11.2020	
3	Дмитриева Виктория Эдуардовна	24.07.2020	
4	Зиновьев Тимофей Александрович	12.07.2020	
5	Ковалев Иван Павлович	06.04.2020	
6	Минакин Тимофей Сергеевич	04.01.2020	
7	Никифоров Андрей Андреевич	11.09.2020	
8	Приезжев Степан Андреевич	08.02.2020	
9	Разумова Елизавета Ивановна	19.10.2020	
10	Снгрян Эдгар Арменович	20.06.2020	
11	Фотин Дмитрий Михайлович	07.01.2020	
12	Целякова Екатерина Андреевна	11.11.2020	

Старшая группа «Улыбка»

№ п/п	Ф.И.О	Дата рождения	Группа здоровья
1	Васин Андрей Дмитриевич	21.06.2019	
2	Гуняков Артем Севадович	21.08.2019	
3	Ерокина Пелагея Константиновна	01.03.2019	
4	Зайцева Анна Никитична	25.08.2019	
5	Коновалова Кристина Александровна	11.09.2019	
6	Котельников Богдан Артурович	01.03.2019	
7	Пестриков Арсений Владимирович	15.11.2029	
8	Мясоедов Богдан Алексеевич	28.11.2019	
9	Ревин Матвей Александрович	20.06.2019	
10	Рушалюк Вера Игоревна	22.09.2019	
11	Снгрян Ашот Андраникович	16.08.2019	
12	Таратухина Кира Романовна	25.07.2019	

Подготовительная к школе группа «Солнышко»

№ п/п	Ф.И.О	Дата рождения	Группа здоровья
1	Антонов Алексей Максимович	05.12.2017	
2	Балахнин Никита Алексеевич	08.05.2018	
3	Вакула Милана Сергеевна	17.09.2018	
4	Долгов Сергей Витальевич	22.01.2018	
5	Еремкина Александра Андреевна	03.04.2018	
6	Зиновьев Вячеслав Евгеньевич	24.06.2018	
7	Меренков Захар Александрович	22.02.2018	
8	Московкина Дарья Сергеевна	08.02.2018	
9	Муратова Салима Муродбековна	24.10.2018	
10	Мусихин Константин Викторович	18.06.2017	
11	Мусихин Михаил Сергеевич	11.06.2017	
12	Пилявская Анастасия Евгеньевна	28.05.2018	
13	Просеков Игнат Александрович	15.06.2018	
14	Ревина Диана Юрьевна	15.11.2018	
15	Тараненко Роман Александрович	18.09.2018	
16	Унрау Валентина Юрьевна	10.01.2018	
17	Шадрина Екатерина Дмитриевна	16.08.2018	

1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Группа раннего возраста

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

2-я младшая группа

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, 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;
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- 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;
- ребёнок 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;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка

Образовательная область «Физическая культура»

Основные цели и задачи

▪ **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

▪ **Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

▪ Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

▪ Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

▪ Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

▪ Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

▪ **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

От 1 года до 2 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

• создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;

• создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;

• укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

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

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; упражнения в

равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку,

натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать

крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет 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).

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; убегание 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.

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).

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.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 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 ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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).

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег 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 пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание 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 поднимание 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; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; 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.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать

представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

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).

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 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в

соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство 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.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом,

с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

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).

б) *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. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. 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.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

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).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую

стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 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.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в 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.

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.

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 духовнонравственных 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 физических 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.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

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 спортивными 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.

б) 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.

Литературные средства для решения задач образовательной области

«Физическое развитие»:

С.Ю. Федорова	Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада. 2-3 года
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. Конспекты занятий. 3-4 года
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. Конспекты занятий. 4-5 лет
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. Конспекты занятий. 5-6 лет
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. Конспекты занятий. 6-7 лет





Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Группа раннего возраста (от 1.5 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».
Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе)

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой рукой, метание мяча в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры.

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(Бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

Продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2—3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить свободно кататься на самокате.

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. П.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

Формы организации организованной образовательной деятельности:

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021., утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № СП 2.4.3648-20;

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой детей и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности.

Возраст детей	Регламентируемая деятельность (НОД)	Нерегламентированная деятельность, час	
		Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность
2-3 года	3 по 10 мин	7-7,5	3-4
3-4 года	3 по 15 мин	7- 7,5	3-4
4-5 лет	3 по 20 мин	7	3-3,5
5–6 лет	3 по 25 мин	6 – 6,5	2,5 – 3,5
6-7 лет	3 по 30 мин.	5,5 - 6	2,5 - 3

- Для детей с 1 года до 3 лет – подгрупповая;
- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные.

Для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет образовательная деятельность составляет не более 1,5 часов в неделю (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений). Продолжительность организованной образовательной деятельности не более 10 минут в первую и вторую половину дня.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

- в младшей группе (дети четвертого года жизни) -2 часа 45 мин.,
- в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,
- в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,
- в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности

- для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,
- для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,
- для детей 6-го года жизни - не более 25 минут
- для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня

- в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно,
- в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности - не менее 10 минут

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине

образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на образовательную деятельность.

Организованная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

В соответствии с Законом «Об образовании в РФ» для воспитанников ДОУ предлагаются дополнительные образовательные услуги, которые организуются в вечернее время 2-3 раза в неделю продолжительностью 25-30 минут (старший возраст).

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся: имитация (подражание); демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективно развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

средства физического воспитания: *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также **-форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики дошкольника – это обычные для ребенка этого возраста (привычные, повседневные) способы самостоятельной деятельности, а также апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности (т.е. творчество) и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов.

Культурные практики ребенка охватывают разные сферы активности дошкольников в образовательной деятельности. К культурным практикам можно отнести все разнообразие социально-ориентированных, организационно-коммуникативных, исследовательских, практических, художественных способов действий, которые предпринимает дошкольник в своем опыте самостоятельно или при поддержке воспитателя и взаимодействии с ним. Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям. *Культурные практики на основе инициатив самих детей.* Это самостоятельная детская деятельность, которая протекает как индивидуально, так и в процессе сотрудничества со сверстниками. Детская активность в данном случае направляется на самостоятельное познание окружающего, поиски ответов на возникшие вопросы, воспроизведение способов действий и апробацию культурных образцов, норм, творческую реализацию замыслов, наблюдение, исследование заинтересовавших ребенка объектов, индивидуальную и совместную со сверстниками игровую, художественную, конструктивную деятельность и др.

Культурные практики, иницируемые, организуемые и направляемые взрослыми. Эти культурные практики направляются воспитателем на развитие самостоятельной коммуникативной, исследовательской, творческой и социальной активности дошкольников и основываются на поддержке детских инициатив и интересов. Иницируемые воспитателем культурные практики предполагают насыщение детской жизни разнообразными культурными событиями, которые открывают для дошкольников новые грани активности, новое содержание жизни. Эти культурные события дети не могут самостоятельно найти и организовать. К ним относятся проектируемые педагогами тематические детские праздники, ярмарки и галереи-выставки детских работ, фестивали, спортивные олимпиады и конкурсы эрудитов, детские театрализованные студии, мастерские, музеи, организация культурного досуга и т.п. Участие дошкольников в увлекательных культурных событиях, иницируемых воспитателями, не проходит бесследно. Дети начинают активно воспроизводить их в своей самостоятельной деятельности, прежде всего в играх, дополняя своей фантазией и новыми деталями.

Культурные практики являются естественной частью повседневной жизнедеятельности ребенка. Процесс освоения культурных практик связан с возможностью ребенка самостоятельно и активно реализовывать свои интересы, замыслы, осуществлять свободный выбор в образовательной среде. Условием осуществления культурных практик является свобода дошкольника в выборе средств реализации своей активности.

Ситуации выбора становятся эффективным средством развития культурных практик, инициативы и самостоятельности детей, если: - отвечают интересам ребенка,

- строятся на принципах постепенного усложнения и расширения круга проблем, требующих выбора самостоятельного решения,
- обеспечивают нарастание субъектной позиции ребенка в выборе содержания и средств организации своей деятельности,
- ориентируются на осознание дошкольником роста своих возможностей.

Развивающий эффект будет иметь прежде всего такая ситуация выбора, которая вытекает из потребностей и мотивов самого ребенка, связывается с его интересами, завершается определенным, лично значимым результатом (познавательным, эмоциональным, практическим, нравственным). Это дает пищу для познания своих возможностей. В ситуациях выбора ребенок всегда проявляет свое личностное отношение к способам и процессу достижения цели.

В образовательной деятельности детского сада ситуации выбора проектируются как ситуации практической, познавательной и нравственной направленности. Они являются средством обогащения действенно практического, познавательного и эмоционально-нравственного компонентов личного опыта дошкольников. Этому способствует разнообразие ситуаций выбора, среди них используются: ситуации свободного выбора способа решения познавательной или практической задачи; ситуации морального выбора (выбора способа решения нравственной задачи); ситуации выбора способа организации коллективной или индивидуальной деятельности; ситуации выбора решения в условных коллизионных ситуациях.

По своей методической инструментровке ситуации выбора выступают в образовательной деятельности как:

- ситуации, проектируемые воспитателем, в целях развития культурного опыта, самостоятельности, инициативы, творческого самовыражения детей;
- ситуации, спонтанно (естественно) возникающие в жизни детей. Такие ситуации воспитатель превращает в развивающие, создавая условия для того, чтобы ребенок овладевал новыми для него культурными практиками, т.е. средствами и способами взаимодействия с миром.

Активность культурных практик дошкольников во многом обусловлена позицией взрослого, который поддерживает, стимулирует детские интересы и способствует их зарождению.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Поддержка индивидуальности и инициативы детей осуществляется через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

Приоритетная сфера инициативы детей 6-8 лет – научение. Для это необходимо:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников
- Обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основные задачи работы с родителями

- Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- Объединить усилия для развития и воспитания детей;
- Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- Поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- Активизировать семейные спортивные праздники.

Приложение 10

2.6. Иные характеристики содержания программы

Реализация регионального компонента

- Участие в соревнованиях, спартакиадах
- Рассказы, беседы, просмотр презентаций о здоровом образе жизни, видах спорта
- Беседы с медицинской сестрой

Мониторинг

Оценка физической подготовленности – важный компонент в системе физического воспитания дошкольников. Она направлена на изучение степени сформированности двигательных навыков и двигательных качеств. Необходимое условие для оценки физической подготовленности – динамичность наблюдения. Тестирование необходимо проводить, как минимум, дважды в год: в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май)

Полученные результаты позволяют:

- сформировать представление об уровне физической подготовленности каждого ребенка в группе;
- организовать индивидуальную работу по коррекции «западающих» физических качеств и двигательных умений
- сформировать представление об уровне физической подготовленности детей в группе
- увидеть развитие двигательных качеств в процессе физического воспитания в динамике года.

Однако статистический анализ требует от инструктора больших затрат времени и усилий. С целью оптимизировать процесс изучения (оценки) физической подготовленности дошкольников была разработана Таблица для оценки физ. подготовленности детей 4-7 лет

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	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	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	Бег на дистанцию 30 метров	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	Челночный бег 3x10 метров	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	Бег зигзагом	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	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	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	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

III Организационный раздел

3.1. Материально техническое обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
<ol style="list-style-type: none">1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.2. Оборудование для прыжков.3. Оборудование для катания, бросания, ловли.4. Оборудование для ползания и лазанья.5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	<ol style="list-style-type: none">1. Доска с ребристой поверхностью, наклонная доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая.2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; мат гимнастический, скакалка.3. Кегли, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи.4. Дуга, канат, гимнастическая стенка.5. Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, мяч набивной, обруч.	<p>Наглядно - дидактический материал;</p> <p>Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы). Считалки, загадки, речевки, девизы.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Магнитофон2. CD и аудио материал Екатерина и Сергей Железновых, И.Каплуновой, И.Новоскольцевой.3. Слайды4. Дидактические игры5. Презентации спортивной тематики

3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. 2.Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. 3.Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Литвинова О.М.Физкультурные занятия в детском саду. Ростов н/Д: Феникс,2008.
5. Необычные физкультурные занятия для дошкольников/авт.- сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: учитель, 2010.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.- М.: Мозаика- Синтез, 2021.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: Мозаика- Синтез, 2021.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика- Синтез, 2021.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика- Синтез, 2021.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
11. 12.Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ авт. – сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011.
12. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 80с. 2021.

3.3 Организация режима пребывания детей

Режим дня в группе раннего возраста

Холодный период года	
Элементы режима	Время
Прием детей, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
Самостоятельная деятельность	8.50 – 9.30
Образовательная деятельность по подгруппам	9.00 – 9.10 – 9.20
Игры, самостоятельная деятельность	9.20 – 10.00
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.00 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, игры	10.15 – 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.15
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.15 – 15.15
Игры, самостоятельная деятельность	15.15 – 15.25
Образовательная деятельность по подгруппам	15.25 – 15.35 – 15.45
Подготовка к полднику, полдник с элементами ужина	15.45 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15 – 18.00
Теплый период года	
Элементы режима	Время
Прием на свежем воздухе, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
Подготовка к прогулке, прогулка	8.50 – 11.35
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 – 9.10
Образовательная деятельность на участке	9.10 – 9.20
Игры, наблюдения	09.20 – 10.00
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.00 – 10.15
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	10.15 – 11.15
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.15 – 11.35
Подготовка к обеду, обед	11.35 – 12.15
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, самостоятельная деятельность	12.15 – 15.35
Образовательная деятельность	15.35 – 15.45
Подготовка к полднику, полдник с элементами ужина	15.45 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, наблюдения, самостоятельная деятельность уход детей домой	16.15 – 18.00

Режим дня в младшей группе

Холодный период года	
Элементы режима	Время
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.15 9.40 – 9.55
Игры, самостоятельная деятельность	9.55 – 10.15
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.15 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.30 – 11.45
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	11.45 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15
Игры, самостоятельная деятельность	15.15 – 15.45
Подготовка к полднику, полдник с элементами ужина	15.45 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15 – 18.00
Теплый период года	
Элементы режима	Время
Прием на свежем воздухе, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
Подготовка к прогулке, прогулка	8.50 – 11.45
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 – 9.10
Образовательная деятельность на участке	9.10 – 9.25
Игры, наблюдения	9.25 – 10.15
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.15 – 10.30
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	10.30 – 11.20
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.20 – 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.25
Подготовка ко сну, дневной сон	12.25 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.30
Образовательная деятельность	15.30 – 15.45
Подготовка к полднику, полдник с элементами ужина	15.45 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, наблюдения, самостоятельная деятельность уход детей домой	16.15 – 18.00

Режим дня в средней группе

Холодный период года	
Элементы режима	Время
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство, самостоятельная деятельность	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.20 9.40 – 10.00
Игры, самостоятельная деятельность	10.00 – 10.15
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.15 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.30 – 12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15
Игры, самостоятельная деятельность	15.15 – 15.45
Подготовка к полднику, полдник с элементами ужина	15.45 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15 – 18.00
Теплый период года	
Элементы режима	Время
Прием на свежем воздухе, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Подготовка к прогулке, прогулка	8.55 – 12.00
Игры, самостоятельная деятельность	8.55 – 9.20
Образовательная деятельность на участке	9.20 – 9.40
Игры, наблюдения	9.40 – 10.15
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.15 – 10.30
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	10.30 – 11.35
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.35 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.30
Образовательная деятельность	15.25 – 15.45
Подготовка к полднику, полдник с элементами ужина	15.45 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры на участке, наблюдения, самостоятельная художественная деятельность, уход детей домой	16.15 – 18.00

Режим дня в старшей группе

Холодный период года	
Элементы режима	Время
Прием и осмотр, игры, дежурство, ежедневная утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность	7.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
Подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.25 9.40 – 10.05
Игры, самостоятельная деятельность	10.05 – 10.25
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.25 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.40 – 12.10
Возвращение с прогулки, игры	12.10 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20
Образовательная деятельность	15.20 – 15.45
Подготовка к полднику, полдник с элементами ужина	15.45 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15 – 18.00
Теплый период года	
Элементы режима	Время
Прием на свежем воздухе, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30 – 8.20
Дежурства, игры	8.20 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 – 12.15
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.15
Образовательная деятельность на участке	9.15 – 9.40
Игры, наблюдения	9.40 – 10.25
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.25 – 10.40
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	10.40 – 12.00
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	12.00 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20
Образовательная деятельность	15.20 – 15.45
Подготовка к полднику, полдник с элементами ужина	15.45 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры на участке, самостоятельная художественная деятельность, уход детей домой	16.15 – 18.00

Режим дня в подготовительной к школе группе

Холодный период года	
Элементы режима	Время
Прием, осмотр, игры, дежурство, ежедневная утренняя гимнастика	7.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.50 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.30
	9.40 – 10.10
	10.20 – 10.50
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	11.00 – 12.20
Возвращение с прогулки, игры	12.20 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15
Игры, самостоятельная деятельность	15.15 – 15.45
Подготовка к полднику, полдник с элементами ужина	15.45 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15 – 18.00
Теплый период года	
Элементы режима	Время
Прием на свежем воздухе, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30 – 8.20
Дежурства, игры	8.20 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 – 12.25
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.15
Образовательная деятельность на участке	9.15 – 09.45
Игры, наблюдения	9.45 – 10.50
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.50 – 11.00
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	11.00 – 12.10
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	12.10 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20
Образовательная деятельность	15.20 – 15.50
Подготовка к полднику, полдник с элементами ужина	15.50 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, игры на участке, самостоятельная художественная деятельность, уход детей домой	16.20 – 18.00

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Циклограмма проведения спортивных праздников и развлечений на 2024-2025 учебный год

Месяц	Гр. Раннего возраста	Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготовительная гр.
Сентябрь	Веселые зайчата	Веселые старты	Путешествие за кладом	Осенний кросс нации	
Октябрь	В гости к мишке	Путешествие в осенний лес	На празднике у животных	Веселые старты	
Ноябрь	Веселые мишки	В гости к белочке	Мы любим спорт	Мы любим спорт	
Декабрь	Путешествие в зимнюю сказочную страну	Готовимся к зиме	Встреча зимы	По следам Деда Мороза	
Январь	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы	
Февраль	Встреча со снеговиком	Маленькие солдаты	Аты-баты шли солдаты	Зимняя Олимпиада	
Март	Путешествие в весенний лес	Хотим мы быть здоровыми	К нам пришла весна	Народные игры и забавы	
Апрель	В гости к солнышку	Путешествие в страну здоровья	Я здоровье берегу, сам себе я помогу	День здоровья	
Май	Мой веселый, звонкий мяч	Веселые старты	Зеленая страна	Встреча с доктором Айболитом	

3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности). В каждой возрастной группе имеется спортивный уголок, который соответствует возрастным особенностям детей. В них располагаются такие спортивные атрибуты: для подвижных игр (маски, полумаски), игр с прыжками (скакалки, обручи), игры с бросанием, ловлей, метанием (кегли, мячи), дидактические игрушки, нестандартное оборудование (ребристая доска, коврики для профилактики плоскостопия, набивные мячи), а так же имеется иллюстративный материал для ознакомления детей с разными видами спорта.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают игровую, познавательную, двигательную активность и эмоциональное благополучие.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию группы раннего возраста «Капельки» на 2024-2025 учебный год

Занятие	Кол-во часов	Задачи
1		Приучать детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Побуждать к совместным действиям со взрослым и другими детьми.
2	1	Учить прыжкам на двух ногах
3	1	Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед
4	1	Учить проползать в обруч
Комплекс № 1 *	2	Учить детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем
5	1	Учить прокатывать мяч двумя руками
6	1	Учить проползать в воротца
7	1	Учить прокатывать мяч одной рукой
8	1	Закрепить умение прыгать на двух ногах, прокатывать мяч
Комплекс № 2 *	2	Учить детей ходить и бегать всей группой по условным обозначениям за воспитателем
9	1	Учить подпрыгивать до предмета, выше головы
10	1	Учить подползать под дугу
11	1	Учить ходьбе с согласованными, свободными движениями рук и ног
12	1	Учить проползать в вертикально стоящий обруч
Комплекс № 3 *	2	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом
13	1	Учить подлезать под веревку
14	1	Учить подползать под скамейку
15	1	Учить бегу в различных направлениях
16	1	Закрепить умение подпрыгивать до предмета, выше головы, проползать в вертикально стоящий обруч
Комплекс № 4 *	2	Учить детей ходить и бегать по кругу за педагогом
17	1	Учить ходить в прямом направлении не меняя его. Бег друг за другом
18	1	Учить ходить в прямом направлении не меняя его. Бег друг за другом
19	1	Учить ходить по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях
20	1	Учить ходить по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях
Комплекс № 5 *	2	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя
21	1	Учить перепрыгивать через веревку.
22	1	Учить прокатывать мячи друг другу
23	1	Учить прокатывать мяч между предметами

24	1	Закрепить умение прокатывать мячи друг другу, прокатывать мяч между предметами
Комплекс № 6 *	2	Закреплять умение ходить и бегать по кругу
25	1	Учить перешагивать через предметы при ходьбе.
26	1	Учить перешагивать через предметы при ходьбе.
27	1	Учить перепрыгивать через веревку
28	1	Учить прыжкам на двух ногах с продвижением в перед и хлопком
Комплекс № 7 *	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям
29	1	Учить бегу за предметом.
30	1	Закрепить ходьбу в прямом направлении, проползание в ворота.
31	1	Закрепить бег за воспитателем и от него, подпрыгивание вверх.
32	1	Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением в перед и хлопком
Комплекс № 8 *	2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя
33	1	Учить ходьбе с опорой на зрительные ориентиры
34	1	Учить ходьбе с опорой на зрительные ориентиры
35	1	Учить бросать мяч двумя руками снизу
36	1	Учить ловить брошенный мяч
Комплекс № 9 *	2	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохранять равновесие, прыгать, продвигаясь вперед
37	1	Закрепить ходьбу по кругу взявшись за руки
38	1	Учить перебрасывать малый мяч через ленту
39	1	Учить ходить приставными шагами вперед, в сторону
40	1	Закрепить ходьбу по кругу взявшись за руки, перепрыгивание через веревку.
Комплекс № 10 *	2	Учить ходить парами, закреплять бег врассыпную, упражнять в прыжках
41	1	Учить ходьбе со сменой направления
42	1	Учить прыжкам на двух ногах с мячом в руках
43	1	Закрепить умение ходить со сменой направления
44	1	Закрепить умение подползать под гимнастическую палку на высоте от пола 50 см.
Комплекс № 11 *	2	Закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества
45	1	Закрепить умение перекатывать мяч правой и левой рукой
46	1	Закрепить умение бросать мяч двумя руками снизу
47	1	Закрепить умение перекатывать мяч двумя руками и одной рукой
48	1	Закрепить умение ходить перешагивая предметы
Комплекс № 12 *	2	Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила
49	1	Учить ходьбе огибая предметы
50	1	Учить прыжкам с места
51	1	Учить прыжкам с места, бросанию и ловли мяча двумя руками
52	1	Учить ходьбе со сменой характера движения
Комплекс № 13 *	2	Учить детей делать движения со словами
53	1	Учить влезать на лестницу

54	1	Закрепить умение прыгать с места, прокатывать мяч одной рукой
55	1	Закрепить умение перепрыгивать через веревку, ползание до ориентира
56	1	Закрепить умение бросать мяч двумя руками
Комплекс № 14 *	2	Учить детей бегать между предметами, не задевая их
57	1	Учить перешагивать палку при ходьбе поднятую на уровень 5-15 см
58	1	Закрепить умение менять характер движения
59	1	Закрепить умение перешагивать палку при ходьбе поднятую на уровень 5-15 см
60	1	Закрепить умение подпрыгивать до предмета
Комплекс № 15 *	2	Продолжать учить детей ходить, перешагивая кубики, держа равновесие
61	1	Закрепить умение бегать со сменой направления, катание мяча между переметами
62	1	Учить перепрыгивать через две параллельные линии
63	1	Закрепить умение перепрыгивать через две параллельные линии
64	1	Закрепить умение прокатывать мяч, проползать в обруч
Комплекс № 16 *	2	Учить детей по сигналу педагога выполнять задание
65	1	Закрепить умение бегать на расстояние 80м
66	1	Закрепить умение влезать на лестницу
67	1	Закрепить умение подпрыгивать вверх, подползать под дугу
68	1	Закрепить умение ходить огибая предметы, медленный бег на расстояние 80м
Комплекс № 17 *	2	Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч
69	1	Закрепить умение перешагивать через веревку, непрерывно бегать 30-40 секунд
70	1	Закрепить умение подлезать под дугу, бросать мяч
71	1	Закрепить умение перепрыгивать через две параллельные линии
72	1	Закрепить умение подлезание под гимнастическую палку
Комплекс № 18 *	2	Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога
108	108	

* занятия на улице.

**Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной
деятельности по физическому развитию в младшей группе «Зайчата»
на 2024-2025 учебный год**

Занятие	Кол-во часов	Задачи
1	2	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие
2	2	Упражнять в ходьбе и беге за воспитателем в прямом направлении
Комплекс № 1 *	2	Учить детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем
3	2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя
4	2	Развивать способность ориентироваться в пространстве
Комплекс № 2 *	2	Учить детей ходить и бегать всей группой по условным обозначениям за воспитателем
5	2	Упражнять в сохранении при ходьбе на ограниченной площади
6	2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги
Комплекс № 3 *	2	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом
7	2	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу
8	2	Упражнять в беге и ходьбе по кругу
Комплекс № 4 *	2	Учить детей ходить и бегать по кругу за педагогом
9	2	Упражнять в сохранении при ходьбе на ограниченной площади
10	2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному
Комплекс № 5 *	2	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя
11	2	Упражнять в ползании
12	2	Упражнять в ходьбе с выполнением задания
Комплекс № 6 *	2	Закреплять умение ходить и бегать по кругу
13	2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную
14	2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания
Комплекс № 7 *	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям
15	2	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу
16	2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивать способность ориентировки в пространстве
Комплекс № 8 *	2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя
17	2	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением в перед
18	2	Упражнять в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер
Комплекс № 9 *	2	Продолжать учить ходить и бегать в рассыпную, приседая, сохранять равновесие, прыгать, продвигаясь вперед
19	2	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов
20	2	Упражнять в ползании под дугу не касаясь руками пола
Комплекс № 10 *	2	Учить ходить парами, закреплять бег в рассыпную, упражнять в прыжках

21	2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов
22	2	Упражнять в прыжках с высоты
Комплекс № 11 *	2	Закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества
23	2	Упражнять в ходьбе переменными шагами
24	2	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную
Комплекс № 12 *	2	Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила
25	2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу
26	2	Учить прыжки с места
Комплекс № 13 *	2	Учить детей делать движения со словами
27	2	Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его
28	2	Упражнять в координации движения
Комплекс № 14 *	2	Учить детей бегать между предметами, не задевая их
29	2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры
30	2	Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках
Комплекс № 15 *	2	Продолжать учить детей ходить, перешагивая кубики, держа равновесие
31	2	Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом
32	2	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу
Комплекс № 16 *	2	Учить детей по сигналу педагога выполнять задание
33	2	Упражнять в упражнениях равновесия и прыжках
34	2	Упражнять в прокатывании мяча друг другу
Комплекс № 17 *	2	Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч
35	2	Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его
36	2	Упражнять в лазании по наклонной лестнице
Комплекс № 18 *	2	Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога
108	108	

* занятия на улице.

Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в средних группах «Звездочки» и «Пчелки» на 2024-2025 учебный год

Занятие	Кол-во часов	Задачи
1	2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному
2	2	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться
Комплекс №1 *	2	Учить детей медленному бегу; упражнять в прыжках на 2 ногах по площадке
3	2	Упражнять в прокатывании мяча и лазанье под шнур
4	2	Упражнять в сохранении равновесия
Комплекс №2 *	2	Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал
5	2	Учить сохранять равновесие на повешенной поверхности
6	2	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега
Комплекс №3 *	2	Учить детей во время бега держать спину и голову прямо
7	2	Упражнять в прокатывании мяча
8	2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному
Комплекс №4 *	2	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке
9	2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами
10	2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу
Комплекс №5 *	2	Закреплять ходьбу и бег врассыпную по сигналу
11	2	Упражнять в беге с изменением направления, бросании мяча о землю и ловля его
12	2	Упражнять в беге и остановке по сигналу
Комплекс №6 *	2	Закреплять прыжки с продвижением вперед, подбрасывать мяч перед собой и ловить его 2мя руками
13	2	Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие
14	2	Упражнять в перестроение в пары на месте
Комплекс №7 *	2	Продолжать учить ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов
15	2	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу
16	2	Учить правильному хвату за скамейку при ползании на животе
Комплекс №8 *	2	Учить детей ходить семенящим и широким шагом
17	2	Упражнять в прыжках
18	2	Упражнять в ходьбе со сменой едущего, в прыжках
Комплекс №9 *	2	Закреплять разные виды ходьбы и бега
19	2	Развивать ловкость в упражнении с мячом
20	2	Закрепить умение правильно подлезать под шнур
Комплекс №10 *	2	Упражнять детей в ходьбе и бегу по снегу, огибая препятствия
21	2	Упражнять в беге между предметами

22	2	Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами
Комплекс №11 *	2	Закреплять с детьми разные виды ходьбы
23	2	Упражнять в беге в рассыпную между предметами, ловля мяча
24	2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения
Комплекс №12 *	2	Закреплять прыжки на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви
25	2	Закрепить упражнения в равновесии и прыжках
26	2	Упражнять в прыжках в длину с места.
Комплекс №13 *	2	Продолжать учить детей перебрасывать мяч 2мя руками от груди
27	2	Упражнять в ползании на животе по скамейке
28	2	Упражнять в беге и ходьбе в рассыпную и остановке по сигналу
Комплекс №14 *	2	Закреплять с детьми метание предметов в цель
29	2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному
30	2	Упражнять в метании мешочков в цель
Комплекс №15 *	2	Развивать физические качества у детей в эстафетах
31	2	Упражнять в метании в даль
32	2	Упражнять в равновесии и прыжках
Комплекс №16 *	2	Учить детей прыгать на 2х ногах на скакалке; отбивать мяч о стену 2мя руками
33	2	Упражнять в ходьбе парами
34	2	Упражнять в прыжках в длину с места
Комплекс №17 *	2	Продолжать учить детей действовать с мячом
35	2	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен
36	2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания
Комплекс №18 *	2	Закреплять с детьми метание предметов в цель, прыжки на 2х ногах
108	108	

* занятия на улице.

**Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной
деятельности по физическому развитию в старшей группе «Улыбка»
на 2024-2025 учебный год**

Занятие	Кол-во часов	Задачи
1	2	Упражнять в беге в колонне
2	2	Упражнять в равномерном беге
Комплекс №1 *	2	Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами
3	2	Развивать ловкость в упражнении с мячом
4	2	Упражнять в чередовании бега и ходьбе
Комплекс №2 *	2	Закреплять разные виды ходьбы и бега
5	2	Закреплять навыки бега и ходьбы между предметами
6	2	Отрабатывать навыки приземления на полусогнутые ноги
Комплекс №3 *	2	Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч 2мя руками разными способами
7	2	Упражнять в сохранении равновесия
8	2	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа
Комплекс №4 *	2	Закреплять разные виды ходьбы и бега
9	2	Упражнять в ходьбе по канату
10	2	Упражнять в бросании мяча друг другу
Комплекс №5 *	2	Развивать у детей быстрый бег с увертыванием
11	2	Упражнять в ходьбе и беге змейкой
12	2	Разучить переход с одного пролета на другой гимнастической стенке
Комплекс №6 *	2	Учить детей метать предметы в цель
13	2	Развивать ловкость в упражнении с мячом
14	2	Упражнять в прыжках на одной ноге
Комплекс №7 *	2	Развивать у детей глазомер, выносливость
15	2	Упражнять в подбрасывании малого мяча
16	2	Упражнять в ползании по скамейке
Комплекс №8 *	2	Закреплять метание предметов в цель и вдаль
17	2	Упражнять в беге по кругу
18	2	Упражнять в прыжках в длину с места
Комплекс №9 *	2	Учить детей в играх использовать разные виды прыжков, способы метания, передачи мяча
19	2	Упражнять в подлезании под шнур
20	2	Упражнять в прыжках
Комплекс №10 *	2	В подвижных играх развивать ловкость, быстроту движений, выносливость
21	2	Упражнять в игре с мячом
22	2	Разучить прыжки с подскоком
Комплекс	2	Закреплять у детей навык метания разными способами

№11 *		
23	2	Упражнять в прыжках на одной ноге
24	2	Упражнять в ходьбе в колонне
Комплекс №12 *	2	Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей
25	2	Упражнять в прыжках
26	2	Упражнять в беге в колонне, в рассыпную
Комплекс №13 *	2	Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх
27	2	Упражнять в метании мешочка в цель
28	2	Упражнять в лазанье
Комплекс №14 *	2	Учить детей катить обруч по прямой линии
29	2	Упражнять в прыжках, с мячом
30	2	Упражнять в прыжках с разбега
Комплекс №15 *	2	Закреплять с детьми лазание по лестнице чередующим шагом, перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами
31	2	Упражнять в построении пары
32	2	Упражнять в равновесии и прыжках
Комплекс №16 *	2	Учить детей в эстафетах соревноваться дружно, помогая друг другу
33	2	Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением
34	2	Упражнять в беге со сменой темпа
Комплекс №17 *	2	Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег
35	2	Упражнять в метании
36	2	Упражнять в лазании по гимнастической стенке
Комплекс №18 *	2	Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества
108	108	

* занятия на улице.

Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной к школе группе «Солнышко» на 2024-2025 учебный год

Занятие	Кол-во часов	Задачи
1	2	Упражнять в беге в колонне
2	2	Упражнять в равномерном беге
Комплекс №1 *	2	Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами
3	2	Развивать ловкость в упражнении с мячом
4	2	Упражнять в чередовании бега и ходьбе
Комплекс №2 *	2	Закреплять разные виды ходьбы и бега
5	2	Закреплять навыки бега и ходьбы между предметами
6	2	Отрабатывать навыки приземления на полусогнутые ноги
Комплекс №3 *	2	Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч 2мя руками разными способами
7	2	Упражнять в сохранении равновесия
8	2	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа
Комплекс №4 *	2	Закреплять разные виды ходьбы и бега
9	2	Упражнять в ходьбе по канату
10	2	Упражнять в бросании мяча друг другу
Комплекс №5 *	2	Развивать у детей быстрый бег с увертыванием
11	2	Упражнять в ходьбе и беге змейкой
12	2	Разучить переход с одного пролета на другой гимнастической стенке
Комплекс №6 *	2	Учить детей метать предметы в цель
13	2	Развивать ловкость в упражнении с мячом
14	2	Упражнять в прыжках на одной ноге
Комплекс №7 *	2	Развивать у детей глазомер, выносливость
15	2	Упражнять в подбрасывании малого мяча
16	2	Упражнять в ползании по скамейке
Комплекс №8 *	2	Закреплять метание предметов в цель и вдаль
17	2	Упражнять в беге по кругу
18	2	Упражнять в прыжках в длину с места
Комплекс №9 *	2	Учить детей в играх использовать разные виды прыжков, способы метания, передачи мяча
19	2	Упражнять в подлезании под шнур
20	2	Упражнять в прыжках
Комплекс №10 *	2	В подвижных играх развивать ловкость, быстроту движений, выносливость
21	2	Упражнять в игре с мячом
22	2	Разучить прыжки с подскоком
Комплекс	2	Закреплять у детей навык метания разными способами

№11 *		
23	2	Упражнять в прыжках на одной ноге
24	2	Упражнять в ходьбе в колонне
Комплекс №12 *	2	Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей
25	2	Упражнять в прыжках
26	2	Упражнять в беге в колонне, в рассыпную
Комплекс №13 *	2	Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх
27	2	Упражнять в метании мешочка в цель
28	2	Упражнять в лазанье
Комплекс №14 *	2	Учить детей катить обруч по прямой линии
29	2	Упражнять в прыжках, с мячом
30	2	Упражнять в прыжках с разбега
Комплекс №15 *	2	Закреплять с детьми лазание по лестнице чередуя шаг, перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами
31	2	Упражнять в построении пары
32	2	Упражнять в равновесии и прыжках
Комплекс №16 *	2	Учить детей в эстафетах соревноваться дружно, помогая друг другу
33	2	Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением
34	2	Упражнять в беге со сменой темпа
Комплекс №17 *	2	Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег
35	2	Упражнять в метании
36	2	Упражнять в лазании по гимнастической стенке
Комплекс №18 *	2	Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества
108	108	

* занятия на улице.

Перспективное планирование утренней гимнастики под музыку

Месяц	Группа	Номер комплекса
Сентябрь	Группа раннего возраста «Капельки»	Комплекс № 1-2
	Младшая группа «Зайчата»	Комплекс № 1
	Средняя «Звездочки»	Комплекс № 1
	Средняя «Пчелки»	Комплекс № 1
	Старшая группа «Солнышко»	Комплекс № 1
	Подготовительная группа «Улыбка»	Комплекс № 1
Октябрь	Группа раннего возраста «Капельки»	Комплекс № 2-3
	Младшая группа «Зайчата»	Комплекс № 2
	Средняя «Звездочки»	Комплекс № 2
	Средняя «Пчелки»	Комплекс № 2
	Старшая группа «Солнышко»	Комплекс № 2
	Подготовительная группа «Улыбка»	Комплекс № 2
Ноябрь	Группа раннего возраста «Капельки»	Комплекс № 3
	Младшая группа «Зайчата»	Комплекс № 3
	Средняя «Звездочки»	Комплекс № 3
	Средняя «Пчелки»	Комплекс № 3
	Старшая группа «Солнышко»	Комплекс № 3
	Подготовительная группа «Улыбка»	Комплекс № 3
Декабрь	Группа раннего возраста «Капельки»	Комплекс № 4
	Младшая группа «Зайчата»	Комплекс № 4
	Средняя «Звездочки»	Комплекс № 4
	Средняя «Пчелки»	Комплекс № 4
	Старшая группа «Солнышко»	Комплекс № 4
	Подготовительная группа «Улыбка»	Комплекс № 4
Январь	Группа раннего возраста «Капельки»	Комплекс № 5
	Младшая группа «Зайчата»	Комплекс № 5
	Средняя «Звездочки»	Комплекс № 5
	Средняя «Пчелки»	Комплекс № 5
	Старшая группа «Солнышко»	Комплекс № 5
	Подготовительная группа «Улыбка»	Комплекс № 5
Февраль	Группа раннего возраста «Капельки»	Комплекс № 6
	Младшая группа «Зайчата»	Комплекс № 6
	Средняя «Звездочки»	Комплекс № 6
	Средняя «Пчелки»	Комплекс № 6
	Старшая группа «Солнышко»	Комплекс № 6
	Подготовительная группа «Улыбка»	Комплекс № 6
Март	Группа раннего возраста «Капельки»	Комплекс № 7
	Младшая группа «Зайчата»	Комплекс № 7
	Средняя «Звездочки»	Комплекс № 7
	Средняя «Пчелки»	Комплекс № 7
	Старшая группа «Солнышко»	Комплекс № 7
	Подготовительная группа «Улыбка»	Комплекс № 7
Апрель	Группа раннего возраста «Капельки»	Комплекс № 8
	Младшая группа «Зайчата»	Комплекс № 8
	Средняя «Звездочки»	Комплекс № 8
	Средняя «Пчелки»	Комплекс № 8
	Старшая группа «Солнышко»	Комплекс № 8
	Подготовительная группа «Улыбка»	Комплекс № 8
Май	Группа раннего возраста «Капельки»	Комплекс № 9
	Младшая группа «Зайчата»	Комплекс № 9

Средняя «Звездочки»	Комплекс № 9
Средняя «Пчелки»	Комплекс № 9
Старшая группа «Солнышко»	Комплекс № 9
Подготовительная группа «Улыбка»	Комплекс № 9

**График проведения утренней гимнастики
на 2024-2025 учебный год**

Группа	Время
Группа раннего возраста «Капельки»/ Младшая группа «Зайчата»	8.00 - 8.10
Средняя группа «Звездочки»/ Средняя группа «Пчелки»	8.10 - 8.20
Старшая группа «Улыбка»/ Подготовительная группа «Солнышко»	8.20 - 8.30

**Циклограмма
рабочего времени инструктора по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Дни недели	Время	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Понедельник	7.50-8.00 8.00-8.30 8.30-9.00 9.00-12:00 12.00-13.30 13.30-13.50	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с планами. Подготовка к организационно – педагогической работе в ДОУ	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с планами. Подготовка к организационно – педагогической работе в ДОУ	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с планами. Подготовка к организационно – педагогической работе в ДОУ	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с планами, Подготовка к организационно – педагогической работе в ДОУ
Вторник	7.50-8.00 8.00-8.30 8.30-9.00 9.00-12:00 11.55-12.30 12.30-13.50	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с документацией Подбор материалов, консультаций для родителей и педагогов	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с педагогами Подбор материалов, консультаций для родителей и педагогов	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с документацией Подбор материалов, консультаций для родителей и педагогов	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с педагогами Подбор материалов, консультаций для родителей и педагогов

Среда	7.50-8.00 8.00-8.30 8.30-9.00 9.00-12.00 11.10-13.00 13.00-13.50	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с педагогами Разработка комплексов утренней гимнастики, изучение метод литературы	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с документацией Разработка конспектов досугов и развлечений, изучение метод литературы	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с педагогами Разработка комплексов утренней гимнастики, изучение метод литературы	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Работа с документацией Разработка конспектов досугов и развлечений, изучение метод литературы
Четверг	7.50-8.00 8.00-8.30 8.30-9.00 9.00-12.00 12.00-12.30 12.30-13.50	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Индивидуальная работа Подготовка к праздникам, физкультурным досугам, развлечениям	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Индивидуальная работа Подготовка к праздникам, физкультурным досугам, развлечениям	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Индивидуальная работа Подготовка к праздникам, физкультурным досугам, развлечениям	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Индивидуальная работа Подготовка к праздникам, физкультурным досугам, развлечениям
Пятница	7.50-8.00 8.00-8.30 8.30-9.00 9.00-12.00 11.35-12.00 12.00-12.30 12.30-13.50	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Изучение методической литературы Подбор материалов, консультаций для родителей и педагогов Работа с педагогами	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Изучение методической литературы Подбор материалов, консультаций для родителей и педагогов Работа с документацией	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Изучение методической литературы Подбор материалов, консультаций для родителей и педагогов Работа с педагогами	Проветривание Зарядка Подготовка к занятиям Занятия по расписанию Изучение методической литературы Подбор материалов, консультаций для родителей и педагогов Работа с документацией

**Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом
на 2024-2025 учебный год**

Зачем нужна физкультурная форма в ДОУ (папка-передвижка)	Сентябрь
«Если хочешь быть здоров - бегай»	Октябрь
«ГТО – что это такое?»	Ноябрь
«Профилактика и коррекция осанки»	Декабрь
«Как стать спортивной семьей»	Январь
«Как воспитать малыша здоровым»	Февраль
«Спортивные, подвижные и народные игры дома»	Март
«Спортивный уголок дома»	Апрель
«Помогите ребенку вырасти здоровым. Как закаливать ребенка летом»	Май

**План работы с воспитателями
на 2024-2025 учебный год**

«Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче ГТО»	Сентябрь
«О пользе физических упражнений для здоровья»	Октябрь
«Здоровьесберегающие технологии в работе ДОО»	Ноябрь
«Развитие двигательной активности детей раннего возраста»	Декабрь
«Организация в группе игр малой подвижности»	Январь
«Как избежать плоскостопия»	Февраль
	Март
«Спортивный уголок дома»	Апрель
«Повышение двигательной активности детей посредством подвижных игр»	Май

**Расписание организованной образовательной деятельности
в МБДОУ д/с №1 «Рябинка» (ул. Лесная, 2 в) на 2024-2025 учебный год**

	Группа раннего возраста «Зайчата»		Младшая группа «Пчёлки»		Средняя группа «Звёздочки»		Старшая группа «Солнышко»		Подготовительная к школе группа «Улыбка»	
понедельник			9.35-9.50	Физическая культура			9.00-9.25	Физическая культура		
					11.20-11.40	Физкультура на улице			10.00-10.30	Физическая культура
вторник	9.30-9.40	Физическая культура			9.00-9.20	Физическая культура				
							11.30-11.55	Физкультура на улице		
среда										
четверг	9.30-9.40	Физическая культура			9.00-9.20	Физическая культура				
			11.15-11.30	Физкультура на улице						
									11.30-12.00	Физкультура на улице
пятница	10.30-10.40	Физкультура на улице					9.00-9.25	Физическая культура		
			9.40-9.55	Физическая культура					10.05-10.35	Физическая культура

Паспорт физкультурного зала

№	Наименование оборудования	Количество
1	Обручи большие	21
2	Обручи малые	15
3	Доска ребристая	1
4	Доска «Следы»	1
5	Наклонная доска	1
6	Гимнастическая лестница	3 пролета
7	Дуги (30, 40, 50, 60см.)	4
8	Скамейка гимнастическая	2
9	Линейка измерительная	1
10	Кубы малые напольные	4
11	Флажки	20
12	Мешочки набивные	8
13	Ленты	20
14	Султанчики	15
15	Мяч баскетбольный	2
16	Мяч волейбольный	3
17	Мяч футбольный	2
18	Набивной мяч 0,5 кг.	1
19	Кегли	20
20	Шайба	3
21	Клюшка	2
22	Мяч средний	24
23	Мяч - футбол	2
24	Канат большой	1
25	Канат малый	1
26	Щит для метания навесной	2
27	Кубики	20
28	Гантели	40
29	Конусы для разметки	4
30	Подставка для перепрыгивания многоуровневая	2
31	Скакалка	14
32	Скакалка длинна	1
33	Палка гимнастическая	20
34	Палка длинная	4
35	Шнур	1
36	Тоннель	2
37	Набор для игры «Городки»	2
38	Коврики для занятий на полу	20
39	Вал	1
40	Щит баскетбольный	2
41	Свисток	1
42	Бубен	1
43	Атрибуты для подвижных игр	20
44	Магнитофон	2