

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Промышленновский детский сад №1 «Рябинка»**

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:
Шипулина Юлия Николаевна

Содержание

I Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
1.1. Цели и задачи Программы	4
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.4. Планируемые результаты реализации Программы	16
1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	17
II Содержательный раздел	21
2.1. Содержание образовательной деятельности	21
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	40
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	42
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	44
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	44
2.6. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников	45
III Организационный раздел	48
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	48
3.2. Материально техническое обеспечение программы	48
3.3. Методическое обеспечение	49
3.4. Организация режима пребывания детей в МБДОУ д\с № 1 «Рябинка»	50
3.5 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	55
3.6. Предметно-пространственная среда	57
Приложение 1. Перспективное планирование тематических недель на 2023 – 2024 учебный год	58
Приложение 2. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год	62
Приложение 3. График работы инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год	64
Приложение 4. График ООД на 2023-2024 учебный год	65
Приложение 5. График проведения утренней гимнастики на 2023-2024 учебный год.	66
Приложение 6. Перспективное планирование утренней гимнастики под музыку на 2023-2024 учебный год.	67
Приложение 7. План работы с воспитателями на 2023 – 2024 учебный год	68
Приложение 8. Паспорт спортивного зала	69
Приложение 9. Календарно-тематическое планирование ООД по физическому развитию	72

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа) разработана на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Промышленновского детского сада №1 «Рябинка».

«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).

Программа разработана в соответствии с нормативными документами федерального уровня и локальными актами МБДОУ д/с №1 «Рябинка»:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменениями №31 от 21 января 2019 года.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
5. Устав МБДОУ д/с № 1 «Рябинка».
6. Программа развития МБДОУ д/с № 1 «Рябинка».

1.1 Цели и задачи Программы

Цель: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

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

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни 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.

1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих **принципах**, установленных в соответствии с ФОП и ФГОС ДО:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. Программа в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация Программы в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

1.3.1. Ранний возраст (от одного года до трёх лет)

1.3.1.1. Вторая группа детей раннего возраста (второй год жизни)

Росто-весовые характеристики

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

Продолжаются 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.

Развитие моторики. Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуса. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха). Подавляющее большинство детей (90%) может хорошо ходить (в год и два месяца); строить башню из двух кубиков (в полтора года); подниматься по ступенькам (в год и десять месяцев); пинать мяч (к двум годам). На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. В полтора года дети способны рисовать каракули, а к двум годам могут нарисовать прямую линию. Дети все лучше контролируют простые движения, а затем объединяют их во все более сложные и согласованные системы.

Психические функции. Восприятие становится ведущей психической функцией. Совершенствуется зрительное восприятие и становится ведущим. Вместе с тем, дети полутора – двух лет не могут одновременно воспринимать объект в целом и отдельные его части. В области восприятия происходит формирование перцептивных действий и предметных эталонов. Функция перцептивных действий - ориентировочная, обследование перцептивных свойств объекта на основе эталонов. Формирование наглядно-действенного мышления как отражения скрытых сущностных связей и отношений объектов происходит на основе развития восприятия и в ходе овладения ребенком предметно-орудийными действиями. Первоначально перцептивные действия представляют собой развернутые внешние действия. По мере овладения речью восприятие начинает приобретать черты произвольности. Слово начинает регулировать восприятие ребенка. По мере взросления и накопления опыта дети приобретают способность принимать и одновременно перерабатывать все больше информации, сопоставляя знание о части и целом. Появляются зачатки экспериментирования. Физический опыт становится основой обобщений. Последовательность овладения обобщениями: на основании цвета (от года до года и семи месяцев); на основании формы (от полутора до двух лет); функциональные обобщения (от двух до трех лет).

В ходе формирования умения использовать орудия ребенок проходит четыре стадии: целенаправленных проб, «подстерегания», навязчивого вмешательства, объективной регуляции. Особенности предметной деятельности: педантизм, рука подстраивается под предмет, функциональная сторона действия опережает операциональную (знание действия опережает его реализацию). Логика развития действия: неспецифичные действия -

функциональные действия - выделение способа действия - перенос действия (с одного предмета на другой, из одной ситуации в другую). Предметно-орудийные действия формируются только в сотрудничестве со взрослым. Функции взрослого в формировании предметных действий: показ, совместные действия, поощрение активных проб ребенка, словесные указания. Предметная деятельность становится основой развития наглядно-образного мышления через представления о цели действия и ожидаемом результате, выделение соотношений и связей между предметами, условий реализации действий.

Второй год жизни - период интенсивного формирования речи, где можно выделить два основных этапа. Первый (от года до года и шести-восьми месяцев) - переходный, со следующими особенностями: интенсивное развитие понимания, активной речи почти нет; активная речь своеобразна по лексике, семантике, фонетике, грамматике, синтаксису. Второй период (от года и восьми месяцев до трех лет) - практическое овладение речью. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются значительно быстрее, чем в конце первого года («взрыв наименований»). При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить. Установлена четкая зависимость между качеством языковой стимуляции в домашнем окружении ребенка и развитием его речи. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания. Самые первые слова обозначают те предметы, с которыми ребенок может играть (мяч, машинка и т. п.). Поскольку в окружении каждого ребенка набор предметов, с которыми он может так или иначе взаимодействовать, различен, то и первоначальный словарный запас каждого ребенка уникален. Научившись употреблять слова применительно к определенной ситуации, дети вскоре начинают использовать их в описаниях других ситуаций, не замечая производимой нередко подмены их истинного значения. В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку и т.д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая). Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После года и восьми - десяти месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощенные слова («ту-ту», «ав-ав») заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

У двухлетних детей предметная игра становится более сложной, содержательной. В полтора года дети узнают о предназначении многих вещей, закрепленном в культуре их социального окружения, и с этих пор игра становится все более символической. Образы, которые используют дети в своих играх, похожи на реальные предметы. Этапы развития игры в раннем детстве: на первом этапе (один год) игра носит узко-подражательный характер, представляет собой специфическое манипулирование предметом, сначала строго определенным, который показал взрослый, а затем и другими. На втором этапе репертуар предметных действий расширяется, и уже не только сам предмет, но и указание взрослого вызывают действия и сложные цепочки действий. На третьем этапе (от полутора до трех лет) возникают элементы воображаемой ситуации, составляющей отличительную особенность игры: замещение одного предмета другим.

Навыки. Дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с

атрибутами к ним пр.). Эти действия ребенок воспроизводит и после показа взрослого, и путем отсроченного подражания. Постепенно, из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамиду, подбирая их по цвету и размеру, из строительного материала возводит по образцу забор, паровозик, башенку и другие несложные постройки. Дети активно воспроизводят бытовые действия, доминирует подражание взрослому. Дети начинают переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайцы и другие мягкие игрушки); они активно ищут предмет, необходимый для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать; мисочку, чтобы накормить мишку).

Коммуникация и социализация. Формируется ситуативно-деловое общение со взрослым, основными характеристиками которого являются: стремление привлечь внимание к своей деятельности; поиск оценки своих успехов; обращение за поддержкой в случае неуспеха; отказ от «чистой» ласки, но принятие ее как поощрение своих достижений. Принципиально важной является позиция ребенка ориентации на образец взрослого, позиция подражания и сотрудничества, признания позитивного авторитета взрослого. Формирования эмоциональной привязанности: индивидуализация привязанности; снижение сепарационной тревоги. Появляются первые социальные эмоции, возникающие преимущественно по типу заражения: сочувствие, сопереживание. На втором году жизни у детей при направленной работе взрослого формируются навыки взаимодействия со сверстниками: появляется игра рядом; дети могут самостоятельно играть друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»). Однако несовершенство коммуникативных навыков ведет к непониманию и трудностям общения. Ребенок может расплакаться и даже ударить жалеющего его. Он активно протестует против вмешательства в свою игру. Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав ее у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш ее просто бросает. Общение детей в течение дня возникает, как правило, в процессе предметно-игровой деятельности режимных моментах, а поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, вести себя в группе соответствующим образом: нелезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть еще один ребенок, не шуметь в спальне и т.д. При этом они пользуются простыми словами: «на» («возьми»), «дай», «пусти», «не хочу» и др.

Саморегуляция. Овладение туалетным поведением. Формирование основ регуляции поведения. В речи появляются оценочные суждения: «плохой, хороший, красивый». Ребенок овладевает умением самостоятельно есть любые виды пищи, умыться и мыть руки, приобретает навыки опрятности. Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

Личность. Появляются представления о себе, в том числе как представителе пола. Разворачиваются ярко выраженные процессы идентификации с родителями. Формируются предпосылки самосознания через осуществление эффективных предметных действий.

1.3.1.2. Первая младшая группа (третий год жизни)

Росто-весовые характеристики

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.

Функциональное созревание

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

Развитие моторики. Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

Психические функции. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно - деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам-символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного «мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

Детские виды деятельности. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

Коммуникация и социализация. На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

Саморегуляция. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

Личность. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

1.3.2. Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

1.3.2.1. Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики

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

Функциональное созревание

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

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

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

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

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

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

человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

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

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

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

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

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

1.3.2.2. Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики

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

Функциональное созревание

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

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

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные

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

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

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

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении с взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности – внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

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

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

1.3.2.3. Старшая группа (шестой год жизни)

Росто-весовые характеристики

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

Функциональное созревание

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

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

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

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

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

действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

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

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

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

1.3.2.4. Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто-весовые характеристики

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

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

Функциональное созревание

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

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

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как 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.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических

механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

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

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

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

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

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

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

Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости

1.4. Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

К трем годам:

- 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;

- ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

К четырем годам:

- 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 движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

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

К пяти годам:

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

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

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

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

К шести годам:

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

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

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

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; - ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

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

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценка физической подготовленности – важный компонент в системе физического воспитания дошкольников. Она направлена на изучение степени двигательных навыков и двигательных качеств. Необходимое условие для оценки физической подготовленности – динамичность наблюдения.

Педагогическая диагностика проводится в периодичностью:

• в группах дошкольного возраста 2 раза в год – сентябрь, май.

• в группах раннего возраста 2 раза в год – октябрь, 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.

Показатели физической подготовленности детей с 4-8 лет.

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Результаты	
				мальчики	девочки
1	Скоростные	Бег 30 м., сек.	4.	9.8-7.9	10.2-7.9
			5.	8.5-8.1	8.5-8.2
			6.	8.0-6.5	8.1-6.5
			7.	7.3-6.2	7.5-6.4
2	Ловкость	Челночный бег 3*10м., сек.	4.	16.1-12.9	15.05-12.5
			5.	12.8-11.1	12.9-11.1
			6.	11.2-9.9	11.3-10.0
			7.	10.8-10.3	11.3-10.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	4.	64.0-91.5	60.0-88.0
			5.	85.0-130	85.0-125
			6.	100-135	90.0-130
			7.	115-140	110-135
4	Выносливость	Продолжительность бега: 5 лет.-3-5 мин.; 6 лет.-5-10мин.; 7-10 лет.-6мин Дистанция, м.	5.	500-750	500-750
			6.	50-1.500	750-1.500
			7.	750-900	600-800
5	Гибкость	Наклон вперед:5-6лет - стоя на гимнастической скамейке, см.	5.	3-6	6-9
			6.	4-7	7-10

Показатели физической подготовленности М.А.Руновой, Г.Н.Сердюковской.

1. Структура таблицы

По структуре Таблица представляет собой электронный аналог журнала диагностики инструктора по физической культуре, куда из протоколов тестирования вносятся результаты диагностики всех воспитанников группы по 4-м тестовым испытаниям:

- Челночный бег (3 на 10 м.);
- Бег на 30 м;
- Прыжок в длину с места;
- Метание набивного мяча (1 кг).

Таблица содержит 4 листа (закладки на экране внизу, слева).

- 4 года
- 5 лет
- 6 лет
- 7 лет

Несмотря на то, что набор тестовых испытаний одинаков на каждом листе, примерные нормативы различны и соответствуют указанному на листе возрасту.

2. Оценочный аппарат

Результаты тестовых испытаний автоматически соотносятся с примерными нормативами для данного возраста и определяются, как *низкий*, *средний* или *высокий*. В качестве примерных нормативов использованы данные Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной (2004), Л.И. Пензулаевой (2005) и других авторов.

Уровень результата определяется после каждого теста и появляется автоматически в столбце «Уровень», в виде числовых значений:

- 1 – низкий уровень (ниже возрастной нормы);
- 2 – средний уровень (соответствует возрастной норме);
- 3 – высокий уровень (выше возрастной нормы).

После того как введены данные в столбце «Тест 2», рассчитывается прирост показателя за год по формуле В.И. Усакова. Значение прироста появляется в столбце «Прирост» и выражается в процентах. В столбце «Оценка» в виде числовых значений приводятся темпы прироста по шкале оценок В.И. Усакова:

Значение в столбце «Оценка»	Темпы прироста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1	До 8 %	неудовлетворительно	За счет естественного роста
2	8 – 10 %	удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
3	10 – 15 %	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4	Свыше 15 %	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Внимание!

В столбце «Прирост» возможно отрицательное значение. Причина в том, что результаты повторного тестового испытания (в конце года) у ребенка оказались хуже первого (в начале года).

3. Работа с таблицей

В Таблице (на каждом листе) заполняются следующие столбцы:

«ФИО» – вносится фамилия ребенка

«пол» - с помощью числовых значений вносится информация о половой принадлежности:

1 – мальчик

2 – девочка

Внимание!

Если Вы не ввели данные в столбец «пол», либо ввели неправильно (например: М Д), расчётных данных в колонках «Уровень», «Оценка» и «Прирост» не появится!

«Тест 1» - вносятся результаты тестовых испытаний, выполненных в начале года

«Тест 2» - вносятся результаты тестовых испытаний, выполненных в конце года

Столбцы «Тест 1» и «Тест 2» встречаются в каждом тестовом испытании на каждом листе.

На основании значений, внесенных в эти столбцы, производится автоматический расчет уровня подготовленности и темпов прироста.

II. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1. Содержание образовательной деятельности

Рабочая программа направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

2.1.1. 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).

2.1.2. 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, лазанье, 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 закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:

- ребёнок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;
- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально- ритмические упражнения;
- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;
- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;
- приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

2.1.3. 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).

Строчные упражнения:

педагог предлагает детям следующие строчные упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, 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.

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;

- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-

ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- осваивает спортивные упражнения;

- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;

- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности

2.1.4. 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 огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее

3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную 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 враспынную с ловлей и увертыванием;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;

- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;

- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;

- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки.

2.1.5. 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; поднятие 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: поднятие 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; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие 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; поднятие 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 поднятие 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 поднятием 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 «ступаящим 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 спортивными 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.

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать.

2.1.6. 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, переключивание их с места на место.

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

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 физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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 спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

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.

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;

- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;

- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;

- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;

- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;

- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,

- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

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

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

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

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

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

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

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

Формы, способы, методы и средства реализации Программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;

- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;

- самостоятельная деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации Программы по физическому развитию.

Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток вовремя занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

-физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника.

Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Средства реализации Программы по физическому развитию дошкольников

При реализации Программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

Методы реализации Программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;

- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуя созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;

- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.

- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и

морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций детей, рассказы педагогов или детей, чтение);

репродуктивный метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений; эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации программы.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Организованная образовательная деятельность инструктора по физической культуре и воспитанников по рабочей программе происходит, в основном, в первой половине дня, и во второй половине дня. Для решения образовательных задач инструктор по физической культуре эффективно взаимодействуют с детьми, создавая условия для организации культурных практик, ориентированных на проявление у детей самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

В процессе культурных практик инструктором по физической культуре создается атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничества взрослого и детей в совместной деятельности.

Культурные практики:

- здорового образа жизни (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультурный досуг)

- игрового взаимодействия (игры-эстафеты, задания по подгруппам)

- формирования поведения и отношений (загадки, стихи про спорт)

- свободные детские деятельности (создание условий для самостоятельной деятельности)

Организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

Игровая деятельность - форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы его осуществления, характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции.

Игры с правилами:

- дидактические;

- подвижные (по степени подвижности: малой, средней и большой подвижности), хороводные;

Познавательная деятельность - форма активности ребенка, направленная на познание свойств и связей объектов и явлений, освоение способов познания, способствующая формированию целостной картины мира.

Виды познавательной деятельности:

- беседа;
- рассматривание альбомов, картин;
- дидактические игры;
- обыгрывание проблемных ситуаций.

Познавательно-исследовательская деятельность - форма активности ребенка, направленная на познание свойств и связей объектов и явлений, освоение способов познания, способствующая формированию целостной картины мира.

Коммуникативная деятельность - форма активности ребенка, направленная на взаимодействие с другим человеком как субъектом, потенциальным партнером по общению, предполагающая согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата.

Формы общения со взрослым:

- ситуативно-деловое;
- вне ситуативно-познавательное;
- вне ситуативно - личностное.

Формы общения со сверстником:

- эмоционально-практическое;
- вне ситуативно - деловое;
- интуитивно-деловое.

Двигательная деятельность - форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции: утренняя гимнастика, подвижные игры, хороводные игры.

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные специальные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья, включающая в себя:

- анализ данных мониторинга состояния здоровья и уровня физического развития детей в процессе реализации технологии и ее коррекция в соответствии с результатами полученных данных:

- учет возрастных особенностей детей при реализации здоровьесберегающей образовательной технологии;

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии здоровьесбережения;

- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Культурно-досуговая деятельность - развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам, что позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Виды культурно-досуговой деятельности:

- спортивные праздники,
- физкультурные развлечения, показ презентаций по темам: «Олимпийские игры», «Зимние виды спорта», «Загадки о спорте» и др.

Самостоятельная деятельность - содействие развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного). Побуждение детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

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

Способы поддержки инициативы детей:

создание условий для свободного выбора детьми деятельности;

создание условий для свободного выбора участников совместной деятельности

создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре;

создание ситуации успеха.

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.

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

Работа с родителями	Месяц	Группа
«Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста»	Сентябрь	Группа раннего возраста
"Как заинтересовать ребёнка трёх лет заниматься физкультурой?".		Младшая группа
Консультация «Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче ГТО»		Средняя, старшая, подготовительная к школе группа
Консультация «Если хочешь быть здоров - бегай»	Октябрь	Все группы
Зачем нужна физкультурная форма в ДОУ? (папка передвижка)	Ноябрь	Все группы
Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников	Декабрь	Гр.раннего возраста, младшая группа, средняя группа
Какой вид спорта подходит вашему ребёнку? (папка передвижка)		Старшая группа, подготовительная к школе группа
«Бережем здоровье с детства или 10	Январь	Все группы

заповедей здоровья»		
«Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребёнка»	Февраль	Все группы
Папка – передвижка «Как воспитать малыша здоровым»	Март	Гр. раннего возраста, младшая группа, средняя группа
«Почему нужно детям заниматься спортом»		Старшая группа, подготовительная к школе группа
«Спортивный уголок дома»	Апрель	Все группы
Консультация «Помогите ребёнку вырасти здоровым. Как закалять ребёнка летом»	Май	Все группы
Кузбасская спортивная дошкольная лига спорта 2024-2025	Октябрь - январь	Старшая, подготовительная группа
«Детсадовский футбол»	Декабрь	
Лыжня России	Февраль	
Сдача нормативов ГТО	Апрель-май	

2.6. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы по профилактике плоскостопия
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек
3. Дыхательная гимнастика
4. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
5. Прогулки
6. Закаливание: сон без маек, ходьба босиком, обширное умывание, мытьё ног прохладной водой, оптимальный двигательный режим.

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию осанки

Перспективный план

Октябрь	
1 часть	Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек
2 часть	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; - упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании - учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; - упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом; - упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной

	мяч; лазанию по гимнастической лестнице
3 часть	Цель: упражнять в ходьбе по ребристой доске

Ноябрь	
1 часть	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; - учить массажу стопы
2 часть	Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп; -учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; - упражнять в сведении и разведении пяток; - упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)
3 часть	Подвижная игра «Полоса препятствий» Спокойная ходьба

Декабрь	
1 часть	Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; - закреплять умение ходить по гимнастической палке
2 часть	Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы». - закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета; - упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках);
3 часть	Цель: совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске.

Январь	
1 часть	Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; - совершенствование ходьбы на наружных краях стоп
2 часть	Цель: закреплять круговые вращения стопы влево - вправо; - упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу - совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; - сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом
3 часть	Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком)

Февраль	
1 часть	Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости
2 часть	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков» -отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Елочка» - отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с припаданием»
3 часть	- спокойная ходьба; - игра малой подвижности «Тик-так»

Март	
1 часть	Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом

2 часть	Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; - совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности
3 часть	Цель: учить балансированию на набивном мяче - учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; - отработка ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню

Апрель

1 часть	Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок; - совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
2 часть	Цель: отработка общеразвивающие упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята»; - отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»; - отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто»
3 часть	Подвижные игры: захват пальцами ног мелких предметов и удерживание их; «Великаны и гномы»

Май

1 часть	Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
2 часть	Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя; - совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках)
3 часть	Игра малой подвижности «Запрещенное движение»

III. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно - климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

3.2. Материально техническое обеспечение Программы

Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью (1 шт), доска с зацепами (1 шт), скамейка гимнастическая (4 шт), «островки» (8 шт), куб (4 шт), фишки (15 шт), 2.Оборудование для прыжков: обручи (25 шт), бруски (3 шт), палки (47 шт); мат гимнастический (4 шт), скакалка (25 шт). 3.Оборудование для катания, бросания, ловли: Кегли (10 шт), мешочек с грузом (25шт), мишень навесная (1 шт), мячи большие (25 шт), малый (25 шт), набивной мяч (4 шт), баскетбольное кольцо (2 шт). 4.Оборудование для ползания и лазанья: Дуга (3 шт), канат (2 шт), гимнастическая стенка (1 шт), туннели (2шт). 5. Станок для отжиманий.	Наглядно - дидактический материал; Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); Считалки, загадки;	1.Магнитофон; 2.СD и аудио материал Екатерина и Сергей Железновых, И.Каплуновой,И.Новоск ольцевой. 3. Слайды 4. Дидактические игры

3.3 Методическое обеспечение

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25 11 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2
4. Основная образовательная программа ДОО.
5. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
6. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
7. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007.
8. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
9. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. Ростов н/Д: Феникс, 2008.
10. Необычные физкультурные занятия для дошкольников/авт.- сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: учитель, 2010.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: Мозаика- Синтез, 2014.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика- Синтез, 2009.
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика- Синтез, 2014.
16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
17. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ авт. – сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011.

**3.4. Организация режима пребывания детей в МБДОУ д/с №1 «Рябинка»
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, 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, 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, осмотр, игры, дежурства, 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 – 15.25
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 – 9.23 9.40 – 10.02
Игры, самостоятельная деятельность	10.02 – 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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Теплый период года

Элементы режима	Время
Прием, осмотр, игры, дежурства, утренняя гимнастика	7.30 - 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, осмотр, игры, дежурства, утренняя гимнастика	7.30 - 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

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Циклограмма проведения спортивных праздников и развлечений на 2024 – 2025 учебный год.

Месяц	Группа раннего возраста «Капитошки»	Группа раннего возраста «Гномики»	Младшая группа «Ромашка»	Средняя группа «Пчёлки»	Старшая группа «Фантазёры»	Подготовительная к школе группа «Лучики»
Сентябрь			Музыкально-спортивный праздник «Наш друг - Светофор»			Осенний Кросс нации – 2024 (13 сентября)
Октябрь	Осенние забавы			Соревнование «Чтобы был успех, надо бросить дальше всех»		«Папа, мама, я спортивная семья»
Ноябрь	«Кот-Мурлыка весельчак пригласил к себе ребят»		Развлечение «Знатоки мяча»			«Кузбасская дошкольная лига спорта 2024»
Декабрь	«В гости к ёлке»				Соревнование «Ловкие прыгуны»	
Январь	«Прогулка в зимний лес». Сюжетно-игровое			«Зимние забавы»		
Февраль	«В гости к Колобку»			«Юные защитники отечества»		
Март	Спортивный досуг «Народные игры и забавы»		Масленица			
Апрель	День Здоровья (7 апреля)					Спортивное развлечение «Мы - пожарные»
Май	«Мы за солнышком шагаем»			Спортивное развлечение «Наши рекорды»		

Всероссийский фестиваль «Футбол в школе»	Сроки проведения	Мероприятие в ДОО
	С 14 октября 2024 по 19 мая 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Футбольный флешмоб» (ноябрь 2024) 2. Все на футбол! (декабрь 2024) 3. Футбольная новогодняя ёлка (декабрь 2024) 4. Футбольная викторина (январь 2025) 5. Встреча с футболистом (февраль 2025) 6. День футбольного болельщика (март 2025) 7. «Футбол дома» (апрель 2025) 8. Творческий конкурс рисунков (апрель 2025) 9. «Футбольная карусель» (май 2025)

3.6.Предметно-пространственная среда

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.

**Перспективное планирование тематических недель
на 2024 – 2025 учебный год в МБДОУ д/с №1 «Рябинка»**

Дата	Тематика	Тема недели
02.09.2024 – 08.09.2024	Детский сад. День знаний	01.09.2024 – День знаний 03.09.2024 – День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом 08.09.2024 – Международный день распространения грамотности 02.09.2024 День Знаний 02.09.2024 – 08.09.2024 Наш детский сад
09.09.2024 – 22.09.2024	Осень	Праздник Осени 09.09.2024 – 15.09.2024 Осень. Лес – клад чудес 16.09.2024 – 22.09.2024 Золотая осень
23.09.2024 – 06.10.2024	Я в мире человек. Я вырасту здоровым	27.09.2024 – День дошкольного работника 01.10.2024 – День добра и уважения к старшему поколению, Международный день музыки 04.10.2024 – День защиты животных 05.10.2024 – День учителя 23.09.2024 – 29.09.2024 Я вырасту здоровым: в здоровом теле – здоровый дух 30.09.2024 – 06.10.2024 Я вырасту здоровым: здоровое питание
07.10.2024 – 20.10.2024	Живой уголок. Уголок природы в детском саду	20.10.2024 – День отца в России 07.10.2024 – 13.10.2024 Ухаживаем за комнатными растениями 14.10.2024 – 20.10.2024 Домашние животные и птицы
21.10.2024 – 10.11.2024	Мой дом, мой посёлок, моя страна. День	04.11.2024 – День народного единства 08.11.2024 – День памяти погибших при

	народного единства	<p>исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России</p> <p>21.10.2024 – 27.10.2024 Мой дом, мой посёлок, моя страна</p> <p>28.10.2024 – 03.11.2024 День народного единства</p> <p>04.11.2024 – 10.11.2020 Хлеб – всему голова</p>
11.11.2024 – 24.11.2024	Мы помощники. Труд взрослых	<p>20.11.2024 – Всемирный день ребенка</p> <p>24.11.2024 – День матери</p> <p>11.11.2024 – 17.11.2024 Родной край: труд взрослых. Профессии</p> <p>18.11.2024 – 24.11.2024 Профессии детского сада</p>
25.11.2024 – 31.12.2024	Новогодний праздник	<p>30.11.2024 – День Государственного герба Российской Федерации</p> <p>03.12.2024 – День неизвестного солдата, Международный день инвалидов (старший дошкольный возраст, ситуативно)</p> <p>05.12.2024 – День добровольца (волонтера) в России</p> <p>08.12.2024 – Международный день художника</p> <p>09.12.2024 – День Героев Отечества</p> <p>12.12.2024 – День Конституции Российской Федерации</p> <p>25.11.2024 – 01.12.2024 Поздняя осень: дикие животные и птицы</p> <p>02.12.2024 – 08.12.2024 Зима белоснежная</p> <p>09.12.2024 – 15.12.2024 Зимние забавы</p> <p>16.12.2024 – 22.12.2024 Новый год: неделя безопасности</p> <p>23.12.2024 – 31.12.2024 Новый год у ворот</p>
09.01.2025 – 02.02.2025	Зима	<p>Рождественские колядки</p> <p>27.01.2025 – День снятия блокады Ленинграда, День памяти жертв Холокоста (ситуативно)</p>

		<p>02.02.2025 – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (ситуативно)</p> <p>09.01.2025 – 12.01.2025 Новый год. Каникулы. Коляда. Ёлочка, прощай!</p> <p>13.01.2025 – 19.01.2025 Зимушка – зима: явления в неживой природе; царица - водица</p> <p>20.01.2025 – 26.01.2025 Зимушка – зима: зимовье зверей</p> <p>27.01.2025 – 02.02.2025 Мы – спортсмены (зимние виды спорта)</p>
03.02.2025 – 23.02.2025	День защитника Отечества	<p>08.02.2025 – День российской науки</p> <p>15.02.2025 – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества</p> <p>21.02.2025 – Международный день родного языка</p> <p>23.02.2025 – День защитника Отечества</p> <p>03.02.2025 – 09.02.2025 Я и другие люди: нормы поведения</p> <p>10.02.2025 – 16.02.2025 День рождения Российской армии. Моя страна</p> <p>17.02.2025 – 23.02.2025 Защитники Родины в нашей семье. Будущие защитники Родины</p>
24.02.2025 – 09.03.2025	Мамин день. Международный женский день	<p>Праздник Масленицы (с 24.02.2024 по 02.03.2024)</p> <p>08.03.2025 – Международный женский день</p> <p>24.02.2025 – 09.03.2025 Моя семья. Мамочка любимая!</p>
10.03.2025 – 23.03.2025	Народная игрушка. Народная культура и традиции	<p>18.03.2025 – День воссоединения Крыма с Россией (ситуативно)</p> <p>10.03.2025 – 16.03.2025 Народная игрушка. Народные костюмы и традиции. Фольклор</p> <p>17.03.2025 – 23.03.2025 В мире русской</p>

		литературы и театра
24.03.2025 – 13.04.2025	Весна	<p>27.03.2025 – Всемирный день театра</p> <p>01.04.2025 – Международный день птиц</p> <p>12.04.2025 – День космонавтики</p> <p>24.03.2025 – 30.03.2025 Весна – красна: сезонные изменения в природе. Птицы</p> <p>31.03.2025 – 06.04.2025 Неделя здоровья</p> <p>07.04.2025 – 13.04.2025 Этот волшебный космос!</p>
14.04.2025 – 11.05.2025	Весна. День Победы	<p>22.04.2025 – Всемирный день Земли</p> <p>01.05.2025 – Праздник Весны и Труда</p> <p>09.05.2025 – День Победы</p> <p>14.04.2025 – 20.04.2025 Весна – красна: труд весной</p> <p>21.04.2025 – 11.05.2025 День Победы!</p>
12.05.2025 – 31.05.2025	Лето. До свидания, детский сад. Здравствуй, школа!	<p>19.05.2025 – День детских общественных организаций России</p> <p>24.05.2025 – День славянской письменности и культуры</p> <p>Выпускной бал</p> <p>12.05.2025 – 18.05.2025 Здравствуй, лето!: природа вокруг нас</p> <p>19.05.2025 – 25.05.2025 Здравствуй, лето! насекомые, животные и птицы</p> <p>26.05.2025 – 31.05.2025 Летние виды спорта</p>

**Циклограмма рабочего времени
инструктора по физической культуре
в МБДОУ д/с № 1 «Рябинка» на 2024-2025гг. (ул. Крупской, 22)**

День недели	Время проведения	Вид деятельности
Понедельник	8.00-8.30 8.30-9.00 9.00-9.20 9.20-9.30 9.30-9.45 9.50-10.15 10.15-12.30 12.30-14.00	Утренняя гимнастика Подготовка к ООД. Проветривание. •ООД ср.гр «Пчёлки» Индивидуальная работа с детьми ср гр. «Пчёлки» •ООД мл.группа «Ромашка» •ООД старшая группа «Фантазёры» Работа с интернет- ресурсами для инстр.ФИЗО Работа по самообразованию. В перерывах между занятиями проветривание и смена оборудования
Вторник	8.00-8.30 8.30-9.00 9.00-9.10-9.20 9.20-9.30 9.30-9.40-9.50 9.50-10.00 10.20-10.50 10.50-11.20 11.30-12.30 12.30-14.00	Утренняя гимнастика Подготовка к ООД. Проветривание. •ООД гр.ран возр«Гномики» Индивидуальная работа гр.ранвозр «Гномики» •ООД гр.ран возр. «Капитошки» Индивидуальная работа гр.ранвозр«Капитошки» •ООД подг.к школе группа «Лучики» Кружок «Весёлая атлетика» «Лучики» 1 неделя - разработка комплексов утренней гимнастики 2 неделя - укрепление физкультурной базы, изготовление и обновление игр, подготовка пособий 3 неделя - разработка комплексов утренней гимнастики 4 неделя - подбор и запись музыкального материала для занятий. Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану
Среда	8.00-8.30 8.30-9.00 9.00-9.15 9.15-9.25 9.30-10.25 10.25.-10.45 10.50 -11.15 11.15-12.30 12.30-14.00	Утренняя гимнастика Подготовка к ООД. Проветривание. •ООД мл.гр «Ромашка» Индивидуальная работа мл.гр. «Ромашка» Работа с программой кружка «Весёлая атлетика» •ООД на улице ср.гр «Пчёлки» •ООД на улице ст.гр. «Фантазёры» Работа с методической литературой (подбор материалов, консультаций для родителей) Взаимодействие с педагогами
Четверг	8.00-8.30 8.30-9.00 9.40-10.05 10.05-10.15 10.20-10.50 10.50-11.00 11.00-11.10	Утренняя гимнастика Подготовка к занятиям. Проветривание •ООД старшая группа «Фантазёры» Индивидуальная работа старшая группа «Фантазёры» •ООД подг.гр «Лучики» •ООД на улице гр.ран возр. «Капитошки» •ООД на улице гр.ран возр «Гномики»

	11.10-12.00 12.00.12.15 12.30-14.00	Подготовка к праздникам, физкультурным досугам, развлечениям. Индивидуальная работа под.к школе гр. «Лучики» Работа с методической литературой (подбор материалов, консультаций для родителей)
Пятница	8.00-8.30 8.30-9.00 9.00 -9.10-9.20 9.30-9.40-9.50 10.00- 10.20 10.45-11.00 11.10-11.40 12.00-14.00	Утренняя гимнастика Подготовка к ООД. Проветривание. •ООД гр.ран возр «Гномики» •ООД гр.ран.возр «Капитошки» •ООД ср.гр «Пчёлки» •ООД на улице мл.гр «Ромашка» •ООД на улице подг.к школе группа «Лучики» Мытьё спортивного инвентаря

**График работы инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год**

День недели	Время работы	Занятие	
		время	группа
понедельник	8.00-14.00	8.00-8.30	Утренняя гимнастика
		9.00-9.20	Физкультура ср. гр «Пчёлки»
		9.20-9.30	Индивидуальная работа ср. гр «Пчёлки»
		9.30-9.45	Физкультура мл.гр «Ромашка»
		9.50-10.15	Физкультура ст.гр «Фантазёры»
вторник	8.00-14.00	8.00 - 8.30	Утренняя гимнастика
		9.00 -9.10-9.20	Физкультура гр.ран.возр. «Гномики»
		9.20-9.30	Индивидуальная работа гр.ран.возр. «Гномики»
		9.30-9.40-9.50	Физкультура гр. ран.возр «Капитошки»
		9.50-10.00	Индивидуальная работа гр.ран.возр. «Капитошки»
		10.20-10.50	Физкультура подг. к школе группа «Лучики»
		10.50-11.20	Кружок «Весёлая атлетика» подг. к школе группа «Лучики»
среда	8.00-14.00	8.00-8.30	Утренняя гимнастика
		9.00-9.15	Физкультура мл.гр «Ромашка»
		9.15-9.25	Индивидуальная работа мл.гр «Ромашка»
		10.25-10.45	Физкультура на улице ср.гр «Пчёлки»
		10.50-11.15	Физкультура на улице ст.гр «Фантазёры»
четверг	8.00-14.00	8.00-8.30	Утренняя гимнастика
		9.40-10.05	Физкультура ст.гр «Фантазёры»
		10.05-10.15	Индивидуальная работа старшая группа «Фантазёры»
		10.20-10.50	Физкультура подг. к школе гр. «Лучики»
		10.50-11.00	Физкультура на улице гр.ранвозр. «Капитошки»
		11.00-11.10	Физкультура на улице гр.ранвозр «Гномики»
		12.00-12.15	Индивидуальная работа под.к школе гр. «Лучики»
пятница	8.00-14.00	8.00-8.30	Утренняя гимнастика
		9.00-9.10- 9.20	Физкультура гр.ран.возр.«Гномики»
		9.30-9.40-9.50	Физкультура гр.ранвозр. «Капитошки»
		10.00-10.20	Физкультура ср. гр «Пчёлки»
		10.45-11.00	Физкультура на улице мл.гр. «Ромашка»
		11.10-11.40	Физкультура на улице лподг.к школе гр. «Лучики»

График ООД на 2024-2025 учебный год

	Группа раннего возраста «Капитошки»	Группа раннего возраста «Гномики»	Младшая группа «Ромашка»	Средняя группа «Пчёлки»	Старшая группа «Фантазёры»	Подготовительная к школе группа «Лучики»
Понедельник			9.30-9.45 Физическая культура	9.00-9.20 Физическая культура	9.50-10.15 Физическая культура	
Вторник	9.30– 9.40– 9.50 Физическая культура	9.00-9.10- 9.20 Физическая культура				10.20-10.50 Физическая культура
Среда			9.00-9.15 Физическая культура	10.25 – 10.45 <i>Физкультура на улице</i>	10.50-11.12 <i>Физкультура на улице</i>	
Четверг	10.50-11.00 <i>Физкультура на улице</i>	11.00-11.10 <i>Физкультура на улице</i>			9.40-10.02 Физическая культура	10.20-10.50 Физическая культура
Пятница	9.30– 9.40– 9.50 Физическая культура	9.00-9.10- 9.20 Физическая культура	10.45-11.00 <i>Физкультура на улице</i>	10.00-10.20 Физическая культура		11.10-11.40 <i>Физкультура на улице</i>

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

Группа	Время
Младшая «Ромашка»	8.00- 8.05
Средняя «пчёлки»	8.05 – 8.12
Старшая «Фантазёры»	8.12 – 8.20
Подготовительная к школе группа «Лучики»	8.20 – 8.30

Перспективное планирование утренней гимнастики под музыку на 2024-2025гг.

Месяц	Группа	Название комплекса	№ диска
Сентябрь	группа раннего возраста младшая	«Шишки и Мишка»	
	средняя, старшая	«Зарядка Exercises Good Kids Nursery Song»	
	Подготовительная «Лучики» Подготовительная «Фантазёры»	«Зарядка Exercises Good Kids Nursery Song»	
Октябрь	группа раннего возраста младшая	«Поездка в лес»	2
	средняя, старшая	«Игровая»	
	Подготовительная «Лучики» Подготовительная «Фантазёры»	«Игровая»	
Ноябрь	группа раннего возраста младшая	Комплекс без предметов 2	2
	средняя, старшая	«Вечный двигатель»	
	Подготовительная «Лучики» Подготовительная «Фантазёры»	«Вечный двигатель»	
Декабрь	группа раннего возраста младшая	Комплекс без предметов 3	2
	средняя, старшая	«Новогодняя»	
	Подготовительная «Лучики» Подготовительная «Фантазёры»	«Новогодняя»	
Январь	группа раннего возраста младшая	«Игрушки»	2
	средняя, старшая Подготовительная	«Зима в Простоквашино»	
	Подготовительная «Лучики» Подготовительная «Фантазёры»	«Зима в Простоквашино»	
Февраль	группа раннего возраста младшая	Зарядка для зверят «Зимняя»	
	средняя, старшая	«Зимняя»	
	Подготовительная «Лучики» Подготовительная «Фантазёры»	«Зимняя»	
Март	группа раннего возраста младшая	«Погремушки»	2
	средняя, старшая	«Капитошка»	
	Подготовительная «Лучики» Подготовительная «Фантазёры»	«Капитошка»	
Апрель	группа раннего возраста младшая	«Солнышко и дождик»	2
	средняя, старшая	«Полёт к звёздам»	
	Подготовительная «Лучики» Подготовительная «Фантазёры»	«Полёт к звёздам»	
Май	группа раннего возраста младшая	«Далеко и близко, высоко и низко»	
	средняя, старшая	«Мореплаватели»	
	Подготовительная «Лучики» Подготовительная «Фантазёры»	«Мореплаватели»	

План работы с воспитателями на 2024 – 2025 учебный год

«Физическое воспитание детей 2–3 лет группы раннего возраста в детском саду»	Сентябрь
«О пользе физических упражнений для здоровья»	Октябрь
«Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи»	Ноябрь
«Развитие двигательной активности детей раннего возраста»	Декабрь
«Организация в группе игр малой подвижности»	Январь
«Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников»	Февраль
«Травмоопасные упражнения»	Март
Роль воспитателя в развивающей педагогике оздоровления дошкольного образовательного учреждения	Апрель
«Повышение двигательной активности детей посредством подвижных игр»	Май

Паспорт спортивного зала Общие сведения

Физкультурный зал МБДОУ д/с № 1 «Рябинка» расположен на 1 этаже 2-х этажного здания. Освещение зала – люминесцентное. На окнах – жалюзи, решеток - нет; установлена система противопожарной безопасности.

Физкультурный зал предназначен для проведения физкультурно -оздоровительной работы с детьми (НОД, спортивных развлечений, подвижных игр, индивидуальной работы с детьми и кружковой деятельности); приобщению детей к здоровому образу жизни.

Зал отвечает педагогическим, санитарно-гигиеническим, лечебно-профилактическим нормам: эффективная вентиляция; достаточная освещенность; благоприятный уровень температуры и воздуха; поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания и влажной уборки.

Физкультурный зал работает по плану, согласованному с администрацией ДОУ.

Физкультурный зал оснащен оборудованием и инвентарем в соответствии с ФГОС для развития физических качеств и оздоровления дошкольников.

Целью функционирования физкультурного зала является создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, для реализации их потребности в двигательной активности, обеспечения физической подготовленности каждого ребенка.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы в детском саду:

- охрана и укрепление здоровья детей, закаливание детского организм;
- создание необходимой учебно-материальной базы и санитарно - гигиенических условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков детей дошкольного возраста в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями для развития физических качеств»
- развитие физических качеств;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического, психического благополучия, эмоционального комфорта;
- формирование правильной осанки;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх и упражнениях;
- побуждение к проявлению творчества в двигательной деятельности.

Форма работы

1. Физкультурные занятия во всех возрастных группах.
2. Индивидуальная работа с детьми.
3. Спортивные досуги, праздники и развлечения.
4. Дополнительные занятия, кружковая работа.

Режим работы спортивного зала

Ежедневно в соответствии с циклограммой инструктора по физической культуре, сеткой занятий. Культурно-досуговые мероприятия в соответствии с годовым планом работы ДОУ.

Проветривание физкультурного зала

Первое проветривание производится с 7.30 до 8.00. Затем все последующие мероприятия по проветриванию осуществляются в соответствии с сеткой занятий, в перерывах между ними.

Влажная уборка физкультурного зала

Пыль - 8.40 - 9.00

Полы - влажная уборка между занятиями

Генеральная уборка -1 раз в неделю.

Перечень основного оборудования (предметов мебели, дополнительных средств дизайна).

№	Наименование имущества	Кол-во, шт.
1	Музыкальный центр	1
2	Шкаф для оборудования и методической литературы	1
3	Зеркало	2
4	Паласы	2

Перечень спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во в шт.
1	Мяч малый резиновый	13
2	Мяч средний резиновый	18
3	Мяч большой резиновый	2
4	Набор кеглей (6 кеглей).	4
5	Гантели 0,45 кг (2 шт.) пустые. Материал: пластмасса	11
6	Фитбол	2
7	Канат	2
8	Доска наклонная навесная. Материал: дерево	1
9	Скамья гимнастическая. Материал: дерево	4
10	Мат большой.	3
11	Обруч гимнастический Материал: пластмасса	22
12	Палка гимнастическая. Материал: пластмасса	42
13	Скакалка гимнастическая	25
14	Мяч набивной (1 кг). Материал: иск.кожа	4
15	Деревянные бруски	3
16	Цветные ленты для ОРУ	30
17	Гимнастическая скамейка	4
18	Доска ребристая	1
19	Доска гладкая с зацепами	1
20	Тоннель	2
21	Бубен	1
22	Платочки для ОРУ	30
23	Погремушки	30
24	Мешочки для метания с песком	30
25	Щит баскетбольный навесной с корзиной	2
26	Стойка переносная (для прыжков)	1
27	Мишень навесная	1
28	Стенка гимнастическая деревянная	1

Общие основания подбора физкультурного оборудования

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду имеется достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования соразмерены с возможностями детей.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре имеются хорошие крепления и гимнастические маты.

Материалы, из которых изготовлено оборудование отвечают гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования способствует воспитанию художественного вкуса у детей. Комплектование оборудования производилось в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий обеспечивается правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в комплекты оборудования входят самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (мячи, шары, обручи и т.п.).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Для рациональной организации двигательной активности детей дошкольного возраста важно обращать внимание на размещение оборудования по месту его использования (для определенных условий).

В физкультурном зале расположена большая часть физкультурного оборудования. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка установлена стационарно, прочно крепится к стене.

Календарно-тематическое планирование ООД по физическому развитию в группе раннего возраста «Капитошки» на 2024-2025 учебный год.

Дата	Тематика	Кол-во часов	Месяц	Источник
			Сентябрь	
			Задачи: побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С.Ю.Фёдорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада
03.09.24 06.09.24	Детский сад. День знаний	2	Занятие 1,2	Стр.27
05.09.24		1 улица	1.Перешагивание через шнур (скакалку), лежащую на полу приподнятую над полом. 2.П/И «Беги к тому, что назову»	
10.09.24 13.09.24	Осень	2	Занятие 3,4	Стр.28
12.09.24		1	1.Перелезание, ходьба по скамейке. 2.П/И «Поезд»	
17.09.24 20.09.24		2	Занятие 5,6	Стр.29
19.09.24		1	1.Бросание мяча сверху вниз, вдаль и бег за ним. 2.П/И «Беги к тому, что назову»	
24.09.24 27.09.24	Я в мире человек. Я вырасту здоровым.	2	Занятие 7,8	Стр.29,30
26.09.24		1	1.Бросание мяча сверху вниз, вдаль и бег за ним. 2.П/И «Беги к тому, что назову»	
			Октябрь	
			Задачи: способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.	
01.10.24 04.10.24		2	Занятие 9,10	Стр.32,33
03.10.24		1	1.Ходьба вдоль обруча; ходьба из обруча в обруч (дорожка из 3-х- 4-х обручей). 2.П/И «Пузырь»	

08.10.24 11.10.24	Живой уголок. Уголок природы в детском саду.	2	Занятие 11,12	Стр.33,34	
10.10.24		1	1.Ходьба вдоль обруча; ходьба из обруча в обруч (дорожка из 3-х- 4-х обручей). 2.П/И «Пузырь»		
15.10.24 18.10.24		2	Занятие13,14	Стр.34,35	
17.10.24		1	1.Ходьба между предметами, перешагивание предметов; Ходьба по дорожке из кубиков. 2.П/И «Пузырь».		
22.10.24 25.10.24	Мой дом, мой посёлок, моя страна. День народного единства.	2	Занятие 15,16	Стр.35,36	
24.10.24		1	1.Прокатывание мяча двумя руками под дугу. 2.П/И «Птички и дождик».		
		Ноябрь			
			Задачи: воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.		
29.10.24 01.11.24		2	Занятие 17,18	Стр.38,39	
31.10.24		1	1.Прокатывание мяча двумя руками под дугу. 2.П/И «Птички и дождик».		
05.11.24 08.11.24		2	Занятие 19,20	Стр.39	
07.11.24		1	1.И/У «По длинной извилистой дорожке». 2.П/И «Медведь и дети».		
12.11.24 15.11.24	Мы помощники. Труд взрослых.	2	Занятие 21,22	Стр.40	
14.11.24		1	1.И/У «Докати до флажка, кегли» 2.П/И «По ровненькой дорожке».		
19.11.24 22.11.24		2	Занятие 23,24	Стр.41	
21.11.24		1	1.И/У «Докати до флажка, кегли» 2.П/И «По ровненькой дорожке».		
26.11.24 29.11.24	Новогодний праздник	2	Занятие 25,26	Стр.44	
28.11.24		1	П/И «По ровненькой дорожке», «Бегите ко мне».		

			Декабрь	
			Задачи: формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	
03.12.24 06.12.24		2	Занятие 27,28	Стр.45
05.12.24		1	1.И/У «По снежному мостику» 2.П/И «Зайка беленький сидит».	
10.12.24 13.12.24		2	Занятие 29,30	Стр.46
12.12.24		1	1.И/У «Снайперы» 2.П/И «Берегись заморожу».	
17.12.24 20.12.24		2	Занятие 31,32	Стр.47
19.12.24		1	П/И «Снежинки и ветер», «Зайка беленький сидит».	
			Январь	
			Задачи: способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.	
10.01.25	Зима	1	Занятие 33,34	Стр.49,50
09.01.25		1	1.И/У «Лабиринт» - ходьба по снежному лабиринту. 2.П/И «По ровненькой дорожке».	
14.01.25 17.01.25		2	Занятие 35,36	Стр.50,51
16.01.25		1	1.И/У «Поймай мяч» - бросание мяча ребёнку с расстояния 50см. 2.П/И «Берегись, заморожу»	
21.01.25 24.01.25		2	Занятие 37,38	Стр.51,52
23.01.25		1	1.Бросание снежков вверх и вдаль. 2.П/И «Самолёты».	
28.01.25 31.02.25		2	Занятие 39,40	Стр.52,53
30.01.25		1	1.И/У «Догони собачку» - сначала догоняют, потом убегают. 2.П/И «Допрыгни до ладони».	
				Февраль
			Задачи: воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.	

04.02.25 07.02.25	День защитника Отечества	2	Занятие 41,42	Стр.55,56
06.02.25		1	1.Бросание снежков вверх и вдаль. 2.П/И «Самолёты».	
11.02.25 14.02.25		2	Занятие 43,44	Стр.56,57
13.02.25		1	П/И «Снежинки и ветер», «Зайка беленький сидит».	
18.02.25 21.02.25		2	Занятие 45,46	Стр.57,58
20.02.25		1	1.И/У «Снайперы» 2.П/И «Берегись заморозу».	
25.02.25 28.02.25		Мамин день. Международный женский день.	2	Занятие 47,48
27.02.25	1		1.И/У «Снайперы» 2.П/И «Берегись заморозу».	
	Март			
			Задачи: побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.	
04.03.25 07.03.25	2		Занятие 49, 50	Стр.61
06.03.25	1	П/И «Мой весёлый звонкий мяч», «Пузырь».		
11.03.25 14.03.25	Народная игрушка. Народная культура и традиции	2	Занятие 51, 52	Стр.62
13.03.25		1	1.И/У «Догони собачку» -сначала догоняют, потом убегают. 2.П/И «Допрыгни до ладони».	
18.03.25 21.03.25		2	Занятие 53, 54	Стр.63
20.03.25		1	1.И/У «Перешагни палку-2-3 палки подряд». 2.П/И «Воробушки и автомобиль».	
25.03.25 28.03.25		Весна	2	Занятие 55, 56
27.03.25	1		1.И/У «Кто тише- ходьба с одной стороны, на другую». 2.П/И «Воробушки и автомобиль».	
	Апрель			
			Задачи: способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.	
01.04.25 04.04.25	2	Занятие 57, 58	Стр.67	

03.04.25		1	1.И/У «Докати до флажка, кегли» 2.П/И «По ровненькой дорожке».		
08.04.25 11.04.25		2	Занятие 59, 60	Стр.68	
10.04.25		1	1.Перелезание, ходьба по скамейке. 2.П/И «Поезд»		
15.04.25 18.04.25	Весна. День Победы	2	Занятие 61, 62	Стр.69	
17.04.25		1	1.Прокатывание мяча двумя руками под дугу. 2.П/И «Птички летают».		
22.04.25 25.04.25		2	Занятие 63, 64	Стр.70	
24.04.25		1	1.Ходьба вдоль обруча; ходьба из обруча в обруч (дорожка из 3-х- 4-х обручей). 2.П/И «Птички летают».		
				Май	
				Задачи: воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.	
29.04.25 06.05.25			1	Занятие 65, 66	Стр.73
08.05.25		1	П/И «Воробушки и автомобиль», «Беги к тому, что назову»		
13.05.25 16.05.25	Лето. До свидания, детский сад. Здравствуй, Школа!	1	Занятие 67, 68	Стр.74	
14.05.25		1	1.И/У «Попади в корзину». 2.П/И «Зайка серый умывается».		
20.05.25 23.05.25		2	Занятие 69, 70	Стр.75	
22.05.25		1	И/У «Зайчики» прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. П.И «Мишка по лесу гулял»		
27.05.25 30.05.25		2	Занятие 71, 72	Стр.76	
29.05.25		1	П/И «Солнышко и дождик», И\У «По кочкам» (прыжки).		

Календарно-тематическое планирование ООД по физическому развитию в группе раннего возраста «Гномики» на 2024-2025 учебный год.

Дата	Тематика	Кол-во часов	Месяц	Источник
			Сентябрь	
			Задачи: побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	С.Ю.Фёдорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада
05.09.23 08.09.23	Детский сад. День знаний	2	Занятие 1,2	Стр.27
07.09.23		1 улица	1.Перешагивание через шнур (скакалку), лежащую на полу приподнятую над полом. 2.П/И «Беги к тому, что назову»	
12.09.23 15.09.23	Осень	2	Занятие 3,4	Стр.28
14.09.23		1	1.Перелезание, ходьба по скамейке. 2.П/И «Поезд»	
19.09.23 22.09.23		2	Занятие 5,6	Стр.29
21.09.23		1	1.Бросание мяча сверху вниз, вдаль и бег за ним. 2.П/И «Беги к тому, что назову»	
26.09.23 29.09.23	Я в мире человек. Я вырасту здоровым.	2	Занятие 7,8	Стр.29,30
28.09.23		1	1.Бросание мяча сверху вниз, вдаль и бег за ним. 2.П/И «Беги к тому, что назову»	
		Октябрь		
			Задачи: способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.	
03.10.23 06.10.23		2	Занятие 9,10	Стр.32,33
05.10.22		1	1.Ходьба вдоль обруча; ходьба из обруча в обруч (дорожка из 3-х- 4-х обручей). 2.П/И «Пузырь»	
10.10.23 13.10.23		Живой уголок. Уголок природы в детском саду.	2	Занятие 11,12
12.10.23	1		1.Ходьба вдоль обруча; ходьба из обруча в обруч	

			(дорожка из 3-х- 4-х обручей). 2.П/И «Пузырь»		
17.10.23 20.10.23		2	Занятие 13,14	Стр.34,35	
19.10.22		1	1.Ходьба между предметами, перешагивание предметов; Ходьба по дорожке из кубиков. 2.П/И «Пузырь».		
24.10.23 27.10.23	Мой дом, мой посёлок, моя страна. День народного единства.	2	Занятие 15,16	Стр.35,36	
26.10.23		1	1.Прокатывание мяча двумя руками под дугу. 2.П/И «Птички и дождик».		
		Ноябрь			
				Задачи: воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.	
31.10.23 03.11.23		2	Занятие 17,18	Стр.38,39	
02.11.23		1	1.Прокатывание мяча двумя руками под дугу. 2.П/И «Птички и дождик».		
07.11.23 10.11.23		2	Занятие 19,20	Стр.39	
09.11.23		1	1.И/У «По длинной извилистой дорожке». 2.П/И «Медведь и дети».		
14.11.23 17.11.23	Мы помощники. Труд взрослых.	2	Занятие 21,22	Стр.40	
16.11.23		1	1.И/У «Докати до флажка, кегли» 2.П/И «По ровненькой дорожке».		
21.11.23 24.11.23		2	Занятие 23,24	Стр.41	
23.11.23		1	1.И/У «Докати до флажка, кегли» 2.П/И «По ровненькой дорожке».		
		Декабрь			
			Задачи: формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.		
28.11.23 01.12.23	Новогодний праздник	2	Занятие 25,26	Стр.44	
30.11.23		1	П/И «По ровненькой дорожке», «Бегите ко мне».		

05.12.23 08.12.23		2	Занятие 27,28	Стр.45
07.12.23		1	1.И/У «По снежному мостику» 2.П/И «Зайка беленький сидит».	
12.12.23 15.12.23		2	Занятие 29,30	Стр.46
14.12.23		1	1.И/У «Снайперы» 2.П/И «Берегись заморожу».	
19.12.23 22.12.23		2	Занятие 31,32	Стр.47
21.12.23		1	П/И «Снежинки и ветер», «Зайка беленький сидит».	
		Январь		
		Задачи: способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.		
09.01.24 12.01.24	Зима	2	Занятие 33,34	Стр.49,50
11.01.24		1	1.И/У «Лабиринт» - ходьба по снежному лабиринту. 2.П/И «По ровненькой дорожке».	
16.01.24 19.01.24		2	Занятие 35,36	Стр.50,51
18.01.23		1	1.И/У «Поймай мяч» - бросание мяча ребёнку с расстояния 50см. 2.П/И «Берегись, заморожу»	
23.01.24 26.01.24		2	Занятие 37,38	Стр.51,52
25.01.24		1	1.Бросание снежков вверх и вдаль. 2.П/И «Самолёты».	
30.01.24 02.02.24		2	Занятие 39,40	Стр.52,53
01.02.24		1	1.И/У «Догони собачку» - сначала догоняют, потом убегают. 2.П/И «Допрыгни до ладони».	
		Февраль		
		Задачи: воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.		
06.02.24 09.02.24	День защитника Отечества	2	Занятие 41,42	Стр.55,56
08.02.23		1	1.Бросание снежков вверх и вдаль. 2.П/И «Самолёты».	

13.02.24 16.02.24		2	Занятие 43,44	Стр.56,57
15.02.24		1	П/И «Снежинки и ветер», «Зайка беленький сидит».	
20.02.24 23.02.24		2	Занятие 45,46	Стр.57,58
22.02.24		1	1.И/У «Снайперы» 2.П/И «Берегись заморожу».	
27.02.24 01.03.24	Мамин день. Международ ный женский день.	2	Занятие 47,48	Стр.58,59
29.02.24		1	1.И/У «Снайперы» 2.П/И «Берегись заморожу».	
			Март	
			Задачи: побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.	
05.03.24		1	Занятие 49, 50	Стр.61
07.03.24		1	П/И «Мой весёлый звонкий мяч», «Пузырь».	
12.03.24 15.03.24	Народная игрушка. Народная культура и традиции	2	Занятие 51, 52	Стр.62
14.03.24		1	1.И/У «Догони собачку» -сначала догоняют, потом убегают. 2.П/И «Допрыгни до ладони».	
19.03.24 22.03.24		2	Занятие 53, 54	Стр.63
21.03.24		1	1.И/У «Перешагни палку-2-3 палки подряд». 2.П/И «Воробушки и автомобиль».	
26.03.24 29.03.24		Весна	2	Занятие 55, 56
28.03.24	1		1.И/У «Кто тише- ходьба с одной стороны, на другую». 2.П/И «Воробушки и автомобиль».	
			Апрель	
			Задачи: способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.	
02.04.24 05.04.24	2		Занятие 57, 58	Стр.67
04.04.24		1	1.И/У «Докати до флажка, кегли» 2.П/И «По ровненькой дорожке».	
09.04.24 12.04.24		2	Занятие 59, 60	Стр.68
13.04.24		1	1.Перелезание, ходьба по скамейке. 2.П/И «Поезд»	
16.04.24 19.04.24	Весна. День Победы	2	Занятие 61, 62	Стр.69

18.04.24		1	1.Прокатывание мяча двумя руками под дугу. 2.П/И «Птички летают».	
23.04.24 26.04.24		2	Занятие 63, 64	Стр.70
25.04.24		1	1.Ходьба вдоль обруча; ходьба из обруча в обруч (дорожка из 3-х- 4-х обручей). 2.П/И «Птички летают».	
			Май	
			Задачи: воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.	
03.05.24 07.05.24		1	Занятие 65, 66	Стр.73
02.05.24		1	П/И «Воробушки и автомобиль», «Беги к тому, что назову»	
14.05.24 17.05.24	Лето. До свидания, детский сад. Здравствуй, Школа!	1	Занятие 67, 68	Стр.74
16.05.24		1	1.И/У «Попади в корзину». 2.П/И «Зайка серый умывается».	
21.05.24 24.05.24		2	Занятие 69, 70	Стр.75
23.05.24		1	И/У «Зайчики» прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. П.И «Мишка по лесу гулял»	
28.05.24 31.05.24		2	Занятие 71, 72	Стр.76
30.05.24		1	П/И «Солнышко и дождик», И\У «По кочкам» (прыжки).	

Календарно-тематическое планирование ООД по физическому развитию в младшей группе «Ромашка» на 2024-2025 учебный год.

Дата	Тематика	Кол-во часов	Задачи	Источник
02.09.24 04.09.24	Детский сад. День знаний.	2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр.23
06.09.24		1 улица	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором	
09.09.24 11.09.24	Осень	2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямой направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Стр.24
13.09.24		1	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором	
16.09.24 18.09.24		2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя: учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.	Стр.25
20.09.24		1	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; учить метанию на дальность.	
23.09.24 25.09.24		Я в мире человек. Я вырасту здоровым.	2	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу: группироваться при лазании под шнур.
27.09.24	1		Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; учить метанию на дальность.	
39.09.24 02.10.24	2		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр.28
04.10.24	1		Учить детей ходьбе и бегу за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.	
07.10.24 09.10.24	Живой уголок. Уголок природы в детском саду.		2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг друга.
11.10.24		1	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.	
14.10.24 16.10.24		2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Стр.30
18.10.24		1	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором;	

			упражнять в прыжках на двух ногах.	
21.10.24 23.10.24	Мой дом, мой посёлок, моя страна. День народного единства.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Стр.31
25.10.24		1	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах.	
28.10.24 30.10.23		2	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр.33
01.11.24		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу за инструктором, упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах.	
04.11.25 06.11.25		2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Стр.34
08.11.24		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу за инструктором, упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах.	
11.11.24 13.11.24		Мы помощник и. Труд взрослых.	2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
15.11.24	1		Продолжать учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании.	
18.11.24 20.11.24	2		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Стр.37
22.11.24	1		Продолжать учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании.	
25.11.24 27.11.24	Новогодний праздник		2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
29.11.24		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга и не отставали.	
02.12.24 04.12.24		2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Стр.40
06.12.24		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга	

			и не отставали.	
09.12.24 11.12.24		2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Стр.41
13.12.24		1	Учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве.	
16.12.24 18.12.24		2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Стр.42
20.12.24		1	Учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве.	
10.01.25	Зима	1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Стр.43
13.01.25 15.01.25		2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр.45
17.01.25		1	Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.	
20.01.25 22.01.25		2	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторять упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Стр.46
24.01.25		1	Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.	
27.01.25 29.01.25		2	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр.47
31.01.25		1	Учить детей ходьбе мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча.	
03.02.25 05.02.25	День Защитника Отечества	2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Стр.50
07.02.25		1	Учить детей ходьбе мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча.	
10.02.25 12.02.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и	Стр.51

			мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	
14.02.25	Мамин день. Международный женский день.	1	Учить бросать и ловить мяч; упражнять в беге.	
17.02.25 19.02.25		2	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Стр.52
21.02.25		1	Учить бросать и ловить мяч; упражнять в беге.	
24.02.25 26.02.25		2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Стр.53
28.02.25		1	Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора.	
03.03.25 05.03.25		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Стр.54
07.03.25		1	Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора.	
10.03.25 12.03.25		2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Стр.56
14.03.25		1	Учить детей ходьбе и бегу друг за другом; учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание.	
17.03.25 19.03.25		2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Стр.57
21.03.25		1	Учить детей ходьбе и бегу друг за другом; учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание.	
24.03.25 26.03.25		2	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр.58
28.03.25	1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.		
31.03.25 02.04.25	2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр.60	
04.04.25	1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам на двух ногах с продвижением		

			вперёд.		
07.04.25 09.04.25		2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Стр.61	
11.04.25		1	Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде инструктора; развивать двигательную активность, наблюдательность.		
14.04.25 16.04.25	Весна. День Победы.	2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Стр.62	
18.04.25		1	Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде инструктора; развивать двигательную активность, наблюдательность.		
21.04.25 23.04.25		2	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр.63	
25.04.25		1	Учить детей ходьбе и бегу, чёткому выполнению упражнений; развивать внимание.		
28.04.25 30.04.25		2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Стр.65	
02.05.25		1	Учить детей ходьбе и бегу, чёткому выполнению упражнений; развивать внимание.		
05.05.25 07.05.25		Лето. До свидания, детский сад. Здравствуй , школа!	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Стр.66
09.05.25			1	Учить детей ходьбе и бегу; упражнять в прыжках.	
12.05.25 14.05.25	2		Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Стр.67	
16.05.25	1		Игры по желанию детей.		
19.05.25 21.05.25		2	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Стр.68	
23.05.25		1	Игры по желанию детей		
26.05.25 28.05.25		2	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал		
30.05.25		1	Игры по желанию детей		

Календарно-тематическое планирование ООД по физическому развитию в средней группе «Пчёлки» на 2024-2025 учебный год.

Дата	Тематика	Кол-во часов	Задачи	Источник	
02.09.24 06.09.24	Детский сад. День знаний	2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр.19	
04.09.24		1 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.		
09.09.24 13.09.24	Осень.	2	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Стр.21	
11.09.24		1	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.		
16.09.24 20.09.24		2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.		Стр.24
18.09.24		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.		
23.09.25 27.09.24	Я в мире человек. Я расту здоровым	2	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр.26	
25.09.24		1	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.		
30.09.24 04.10.24		2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком		Стр.30

			приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	
02.10.24		1	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	
07.10.24 11.10.24	Живой уголок. Уголок природы в детском саду.	2	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Стр.33
09.10.24		1	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	
14.10.24 18.10.24		2	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Стр.35
16.10.24		1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	
21.10.24 25.10.24	Мой дом, мой посёлок, моя страна. День народного единства.	2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Стр.36
23.10.24		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	
28.10.24 01.11.24		2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Стр.39
30.10.24		1	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	
04.11.24 08.11.24		2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в	Стр.41

			прокатывании мяча.	
06.11.24		1	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	
11.11.24 15.11.24	Мы помощники. Труд взрослых	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках .	Стр.43
13.11.24		1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	
18.11.24 22.11.24		2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Стр.45
20.11.24		1	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	
25.11.24 29.11.24		Новогодний праздник	2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
27.11.24	1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	
02.12.24 06.12.24	2		Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стр.50
04.12.24	1		Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	
09.12.24 13.12.24		2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Стр.52
11.12.24		1	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	

16.12.24 20.12.24		2	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Стр.54
18.12.24		1	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	
13.01.25 17.01.25	Зима	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Стр.57
15.01.25		1	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	
20.01.25 24.01.25		2	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Стр.59
22.01.25		1	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	
27.01.25 31.01.25		2	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр.61
29.01.25		1	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	
03.02.25 07.02.25		2	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Стр.63
05.02.25		1	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	
10.02.25 14.02.25		День защитника Отечества	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
12.02.25	1		Повторить занятие 21.	
17.02.25 21.02.25	2		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стр.67
19.02.25	1		Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	

24.02.24 28.02.24		2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Стр.69
26.02.24		1	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	
03.03.25 07.03.25	Мамин день. Международный женский день	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Стр.70
05.03.25		1	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	
10.03.25 14.03.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр.72
12.03.25		1	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	
17.03.25 21.03.25	Народная игрушка. Народная культура и традиции	2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Стр.74
19.03.25		1	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	
24.03.25 28.03.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Стр.76
26.03.25		1	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	
31.03.25 04.04.25	Весна	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Стр.78
02.04.24		1	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	
07.04.25 11.04.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в	Стр.80

			равновесии и прыжках.		
09.04.25		1	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.		
14.04.25 18.04.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Стр.82	
16.04.25		1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.		
21.04.25 25.04.25	Весна. День Победы	2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.	Стр.84	
23.04.25		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.		
28.04.25 02.05.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр.86	
30.04.25		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.		
05.05.25 09.05.25		2	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Стр.88	
07.05.25		1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.		
12.05.25 16.05.25		Лето. До свидания, детский сад. Здравствуй школа!	2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр.89
14.05.25			1	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	
19.05.25 23.05.25	2		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Стр.91	

21.05.25		1	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	
26.05.23 30.05.23		2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Стр.92
28.05.25		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	

Календарно-тематическое планирование ООД по физическому развитию в старшей группе «Фантазёры» на 2024-2025 учебный год.

Дата	Тематика	Кол-во часов	Задачи	Источник
02.09.24 05.09.24	Детский сад. День знаний	2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.	Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду Старшая группа Стр.14
04.09.24		1 (улица)	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
09.09.24 12.09.24	Осень.	2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Стр.18
11.09.24		1	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	
16.09.24 19.09.24		2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр.20
18.09.24		1	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	
23.09.24 26.09.24		Я в мире человек. Я расту здоровым	2	
25.09.24	1		Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	
30.09.24 03.10.24	2		Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в	Стр.27

			ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	
02.10.24		1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	
07.10.24 10.10.24	Живой уголок. Уголок природы в детском саду	2	Разучить поворот по сигналу воспитателя вовремя ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Стр.29
09.10.24		1	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	
14.10.24 17.10.24		2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Стр.32
16.10.24		1	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	
21.10.24 24.10.24		Мой дом, мой посёлок, моя страна. День народного единства.	2	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
23.10.24	1		Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучит игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	
28.10.24 31.10.24	2		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Стр.38
30.10.24	1		Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	
04.11.24 07.11.24	2		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Стр.41

06.11.24		1	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	
11.11.24 14.11.24	Мы помощники. Труд взрослых	2	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Стр.43
13.11.24		1	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	
18.11.24 21.11.24		2	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр.45
20.11.24		1	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	
25.11.24 28.11.24		Новогодний праздник	2	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
27.11.24	1		Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	
02.12.24 05.12.24	2		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании переброске мяча.	Стр.50
04.12.24	1		Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	
09.12.24 12.12.24	2		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Стр.52
11.12.24	1		Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.	
16.12.24 19.12.24	2		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Стр.54

18.12.24		1	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	
13.01.25 16.01.25	Зима	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Стр.58
15.01.25		1	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	
20.01.25 23.01.25		2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Стр.60
22.01.25		1	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	
27.01.25 30.01.25		2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Стр.62
29.01.25		1	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	
03.02.25 06.02.25		2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Стр.64
05.02.25		1	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	
10.02.25 13.02.25	День защитника Отечества	2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Стр.67
12.02.25		1	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	
17.02.25 20.02.25		2	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык	Стр.69

			энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча от пола.	
19.02.25		1	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	
24.02.25 27.02.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.	Стр.70
26.02.25		1	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	
03.03.25 06.03.25	Мамин день. Международный женский день	2	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Стр.72
05.03.25		1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	
10.03.25 13.03.25		2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату(шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр.75
12.03.25		1	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	
17.03.25 20.03.25	Народная игрушка. Народная культура и традиции	2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Стр.78
19.03.25		1	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	
24.03.25 27.03.25		2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Стр.80
26.03.25		1	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	
31.03.25 03.04.25	Весна	2	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по одному (парами) в движении; в метании в	Стр.82

			горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	
02.04.25		1	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	
07.04.25 10.04.25		2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Стр.85
09.04.25		1	Упражнять детей в чередовании ходьбы и беге; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	
14.04.25 17.04.25		2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с коротко скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Стр.87
16.04.25		1	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	
21.04.25 24.04.25		2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Стр.88
23.04.25	1	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.		
28.04.25 01.05.25		2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Стр.90
30.04.25		1	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	
05.04.25 08.05.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Стр.93
07.05.25		1	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.	
12.05.25 15.05.25	Лето	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через	Стр.95

			предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	
14.05.25		1	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	
19.05.25 22.05.25	Лето. До свидания, детский сад. Здравствуй, школа!	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Стр.97
21.05.25		1	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	
26.05.25 29.05.25		2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Стр.99
28.05.25		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	

**Календарно-тематическое планирование ООД по физическому развитию в
подготовительной к школе группе «Лучики» на 2024-2025 учебный год.**

Дата	Тематика	Ко-во часов	Задачи	Источник
03.09.24 05.09.24	Детский сад. День знаний	2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Л.И Пензулаева Физическая культура в детском саду Подготовительная к школе группа Стр.9
06.09.24		1 (улица)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	
10.09.24 12.09.24	Осень.	2	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Стр.11
13.09.24		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	
17.09.24 19.09.24		2	Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов (ориентир-кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Стр.15
20.09.24		1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	
26.09.24 26.09.24		Я в мире человек. Я расту здоровым.	2	
27.09.24	1		Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру	

			«Круговая лапта»	
01.10.24 03.10.24		2	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Стр.20
04.10.24		1	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	
08.10.24 10.10.24	Живой уголок. Уголок природы в детском саду	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Стр.22
11.10.24		1	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	
15.10.24 17.10.24		2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр.24
18.10.24		1	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	
22.10.24 24.10.24		Мой дом, мой посёлок, моя страна. День народного единства	2	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
25.10.24	1		Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	
29.10.24 31.10.24	2		Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Стр.29
01.11.24	1		Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	
05.11.24 07.11.24	2		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической	Стр.32

			скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	
08.11.24		1	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	
12.11.24 14.11.24	Мы помощники. Труд взрослых	2	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Стр.34
15.11.24		1	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	
19.11.24 21.11.24		2	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Стр.37
22.11.24		1	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	
26.11.24 28.11.24	Новогодний праздник	2	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр.40
29.11.24		1	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	
03.12.24 05.12.24		2	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Стр.42
06.12.24		1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	
10.12.24		2	Повторить ходьбу с изменением темпа	Стр.45

12.12.24			движения с ускорением и замедлением; управлять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	
13.12.24		1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие	
17.12.24 19.12.24		2	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Стр.47
20.12.24		1	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	
09.01.25 14.01.25	Зима	2	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Стр.49
10.12.25		1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и бегу враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза»	
16.01.25 21.01.25		2	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Стр.52
17.01.25		1	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробышки».	
23.01.25 28.01.25		2	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Стр.54
24.01.25		1	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	

30.01.25 04.02.25		2	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Стр.57
31.01.25		1	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам».	
06.02.25 11.02.25	День защитника Отечества	2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр.59
07.02.25		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	
13.02.25 18.02.25		2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Стр.61
14.02.25		1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	
20.02.25 25.02.25		2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Стр.63
21.02.25		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	
27.02.25 04.03.25	Мамин день. Международный женский день	2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр.65
28.02.25		1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	

06.03.25 11.03.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Стр.72
07.03.25		1 (улица)	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	
13.03.25 18.03.25	Народная игрушка. Народная культура и традиции.	2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Стр.74
14.03.25		1 (улица)	Упражнять детей в беге, прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	
20.03.25 25.03.25		2	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр.76
21.03.25		1	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	
27.03.25 01.04.25		Весна	2	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
28.03.25	1		Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	
03.04.25 08.04.25	2		Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Стр.81
04.04.25	1		Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	
10.04.25 15.04.25	2		Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Стр.83
11.04.25	1		Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	
17.04.25 22.04.25	Весна. День Победы		2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
18.04.25		1	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	
24.04.25 29.04.25		2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнений в равновесии, в прыжках и с мячом.	Стр.87

25.04.25	Лето. До свидания, детский сад. Здравствуй, школа!	1	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивая точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	
06.05.25 08.05.25		2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Стр.88
09.05.25		1 (улица)	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	
13.05.25 15.05.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Стр.90
16.05.25		1 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	
20.05.25 22.05.25		2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Стр.92
23.05.25		1 (улица)	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	
27.05.25 29.05.25		2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Стр.95
30.05.24		1	Игры по желанию детей	

