

Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Обь - Юганская СОШ»

ПРИНЯТО
педагогическим Советом
НРМОБУ «Обь-Юганская
СОШ»
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
НРМОБУ «Обь-Юганская
СОШ»
Приказ № _____ от _____
_____ Н.А.Фарукшина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации основной образовательной программы
НРМОБУ «Обь - Юганская СОШ» на основе ФГОС ДО и ФОП ДО
Образовательная область «Физическое развитие»
2024-2025 учебный год

Разработчик:
Инструктор по физической
культуре:
Силявко С.Н.

п. Юганская Обь
2024-25 г.

Структура программы

1.Целевой раздел программы		
1.1.	Пояснительная записка.	3-4
1.2.	Цели и задачи реализации программы.	4
1.3.	Принципы реализации Программы.	4-5
1.4.	Планируемые результаты реализации Федеральной программы	5-6
1.5.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7-14
II. Содержательный раздел программы		
2.1.	Содержание образовательной деятельности в области «Физическое развитие» Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 2 лет до 3 лет.	14 15-17
2.1.2	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 3 лет до 4лет.	18-21
2.1.3	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 4 лет до 5 лет.	21-25
2.1.4	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 5 лет до 6 лет.	25-30
2.1.5	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 5 лет до 6 лет.	30-36
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.	37-38
2.2.1	Методы и приемы	38-39
2.2.2	План воспитательной работы в области «Физическое развитие»	39
2.2.3	Организация работы с семьями воспитанников	39-41
2.2.4	Работа с педагогами	41-42
2.2.5	Работа с детьми	42
2.2.6	Социальное партнерство	42
2.3	Применяемые образовательные технологии	42-43
III. Организационный раздел программы		
3.1	Психолого-педагогические условия	43-45
3.2	Средства организации предметно-пространственной среды педагогического процесса	45
3.3.	Материально- техническое обеспечение	45-47
3.4	Перечень используемых программ и технологий	48
3.5	Примерный режим и распорядок дня	48-52
3.6.	Календарно-тематическое планирование (младшие дошкольники)	53-62
3.7.	Календарно-тематическое планирование (старшие дошкольники)	62-73

I. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

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

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей.

Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья;

- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;

- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с:

- ◆ Основной образовательной программой ОУ;
- ◆ Уставом ОУ;
- ◆ Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ч. 2, ст. 12, п. 6
- ◆ Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Программа создавалась на основе следующих документов и программ:

- ◆ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- ◆ СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»; с учётом:
- ◆ Примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство»: /Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье); развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

1.3. Принципы реализации рабочей программы

Рабочая программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Планируемые результаты реализации Федеральной программы.

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; с желанием играет в подвижные игры;

К четырем годам:

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

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

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

К пяти годам:

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

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с

интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

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

К шести годам:

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

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

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

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

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

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

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

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

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

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

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

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

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов разработана на основании положения об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи (утв. постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916) Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется образовательной программой МБДОУ д/с №1 «Красная шапочка». Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

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

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

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

. Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру \ данной образовательной области.

от 3,8 балла- высокий уровень

от 2,3 до 3,7 балла- средний уровень

менее 2,2 балла – низкий уровень

Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком вдаль Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Гибкость

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то

результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 год	4 год	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9

Тест-Метание теннисного мяча(М.А.Рунова)

Возраст	Уровень физической подготовленности				
	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4 года	4м	3м	2м	1м	1м
5 лет	9м	8м	7м	6м	5м
6 лет	10м	9м	8м	7м	6м
7 лет	11м	10м	9м	8м	7м

Тест-Метание теннисного мяча(М.А.Рунова)

Использование диагностических тестов

физический развитие дошкольный ребёнок диагностический

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно

и тоже задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь -- май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из - за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из - за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 - 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии

отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из - за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) -- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 --7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» -- взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 -- 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости

Наклон туловища вперед. Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Задачи и содержание по образовательной деятельности в области «Физическое развитие».

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как

совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

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

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

2.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных

формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка 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 ребенка, 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 ее, 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 ребенка 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: поднимание 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 ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание 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 подниманием 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.

2.1.2 Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами,

поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, 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, перевозя 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 ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

2.1.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный

над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное 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 перекладывание предметов с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом,

приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

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.

2.1.4. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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 ребенка, 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 2 x 10 м, 3 x 10 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 предметов 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 невысоких препятствий (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;

захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр,

придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

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

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

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

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в

двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

2.1.5. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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 ее 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, в рассыпную, 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 3 x 10 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 колене 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: поднятие 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 поднятие и опускание ног лежа на спине;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее 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", "елочкой".

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 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.

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

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

Согласно ФГОС ДО необходимо использовать различные формы реализации программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

-в раннем возрасте (1 год - 3 года):

Двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);

-в дошкольном возрасте (3 года - 7 лет):

двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);

Для достижения задач воспитания в ходе реализации программы можно использовать следующие методы:

организации опыта поведения и деятельности (упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);

осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, личный пример);

мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы).

При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

1) при использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребенка с объектом изучения (демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение);

2) репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога);

Для решения задач воспитания и обучения широко применяется метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях.

Средства используются для развития двигательной деятельности детей:

(оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);

ДОО самостоятельно определяет средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации программы.

Вариативность форм, методов и средств реализации программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации программы необходимо учитывать субъектные проявления ребенка в деятельности.

2.2.1. Методы и приемы

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы;
- (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- описания;
- объяснения;
- комментирование хода их выполнения;
- указания, распоряжения;
- вопросы к детям, команды;
- беседы;
- рассказы;
- выразительное чтение стихотворений и многое другое.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;

- участие в олимпиаде;

2.2.2. План воспитательной работы в области «Физическое развитие» *Физическое и оздоровительное направление воспитания.*

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление **воспитания** основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

2.2.3. Организация работы с семьями воспитанников.

Одним из важных принципов реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Задачи:

- Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность
- Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка;
- Достижение позитивной открытости по отношению к родителям
- Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

- Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:
- наглядные уголки для родителей;
- папки передвижки;
- консультации специалистов.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Рекомендации для родителей» и т.д., предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и

использования в домашних условиях; предлагаются комплексы упражнений, рекомендации, тесты.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Нетрадиционные формы (устный журнал, круглый стол, практикумы, мастер – классы, родительская гостиная и др.) Физкультурные досуги с участием детей и родителей.

Использование традиционных и нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка

План работы с родителями

месяц	Форма проведения	тема	цель	группа	примечание
Ноябрь	Мастер-класс	«Игры с мячом»»	Познакомить родителей с подвижными играми с мячом	Для родителей всех старшей и подготовительной группы	Подготовить и материал на сайт ОУ.
Январь	Практикум	«Как здорово быть здоровыми	Работать в тесном контакте с родителями	Для родителей старшей и подготовительной группы	Подготовить материал на сайт ОУ.
Апрель	<i>Папка - передвижка</i>	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх».	Тесное взаимное сотрудничество с родителями воспитанников.	Для родителей всех групп	Фото отчет и подготовить материал на сайт ОУ.

Консультации для родителей

«10 заповедей здоровья дошкольника»	Октябрь
	Декабрь

«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»	
«Значение игр и игр-упражнений с мячом в развитии ребенка»	Март

2.2.4. Работа с педагогами

С целью повышения профессиональной компетентности педагогов в вопросах по физическому воспитанию разработан план работы с педагогами.

месяц	Форма проведения	тема	цель	группа	примечание
Ноябрь	Консультация	«Дыхательные упражнения по методу А.Н. Стрельниковой»	Обогатить теоретические и практические знания педагогов по теме.	Для воспитателей группы «Семицветик»	Материал подготовить на сайт ОУ.
Февраль	Практикум	«Спортивный коллаж»»	Пополнить копилку знаний педагогов по данной теме.	Для воспитателей группы «Семицветик»	Материал подготовить на сайт ОУ.

2.2.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий.

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДОУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

На этапе, когда детский сад только начинает функционировать, важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Перечень физкультурных праздников и развлечений *Мероприятия с детьми*

№п/п	Название мероприятия	Месяц	группа
1	Спартакиада «Здоровое поколение» I этап	сентябрь	С детьми подготовительной и средней группы
2	Конкурсно-игровая программа «Осенний марафон»	ноябрь	С детьми средней подготовительной группы
3	День здоровья «Мамы, папы, дочки и сыночки»	январь	
3	Праздник «Будем в армии служить»	февраль	С детьми средней, подготовительной группы
4	Спартакиада «Здоровое поколение» Iэтап	апрель	С детьми и родителями средней и подготовительной. группы

2.2.6 Социальное партнерство.

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает (указываются конкретные позиции, имеющиеся в ДОО или запланированные):

участие представителей организаций-партнеров в проведении отдельных мероприятий (дни открытых дверей, государственные и региональные, праздники, торжественные мероприятия и тому подобное);

участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования;

проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности;

реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами.

2.3. Применяемые образовательные технологии

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательной деятельности

Целью здоровьесберегающих технологий, является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Воздушные ванны;
- Дыхательная гимнастика;
- Закаливание;
- Гимнастика для глаз;
- Профилактика плоскостопия;
- Профилактика нарушения осанки у дошкольников;
- Физкультминутки;
- Гимнастика пробуждения;
- Подвижные и спортивные игры;
- Динамические паузы.

III. Организационный раздел программы

3.1.. Психолого-педагогические условия реализации программы

Успешная реализация программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на

предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон

взаимодействия в совместной социально значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2. Средства организации предметно - пространственной среды педагогического процесса по физической культуре

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности движения в дошкольном учреждении созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками.

Есть спортивный зал – отдельное помещение на базе НРМОБУ «Объ-Юганской СОШ», в котором сконцентрированы и систематизированы:

- физкультурное оборудование;
- тренажеры детские;
- инвентарь и пособия;

Спортивный зал позволяет реализовать следующие направления взаимодействия с ребенком:

- развивающее обучение и воспитание;

Спортивный зал функционирует на основе учета (обеспечения) следующих принципов построения развивающей среды:

- дистанции и позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности, динамичности;
- комплексирования и гибкого зонирования;
- индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого каждого ребенка и взрослого;
- сочетание первичных и неординарных элементов в эстетической организации среды;
- открытости- закрытости;
- учета возрастных и индивидуальных различий.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Для правильной организации процесса физического воспитания, оборудование отбирается с учетом возраста и физического развития воспитанников.

Расстановка оборудования: гимнастическая стенка прочно закреплена к стене, баскетбольные кольца прочно крепятся к шесту гимнастической стенки; крупные предметы оборудования (гимнастические скамейки, и т. д.) размещаются вдоль стен помещения; мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки, кубики, кегли и т. д.) размещаются в секционных зонах, расположенных также вдоль стен физкультурного зала; обручи, шнуры, скакалки размещаются также в специальных зонах на крюках, стойках и т.д.

Спортивный инвентарь и тренажеры отвечают всем требованиям, предъявляемым к детскому оборудованию (выполнены из экологически чистого материала, легкие и удобные в обращении).

Оборудование для физкультурного зала

№	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
5	Гантели детские	Вес - 250 г, 500 г	20
6	Гири полая детская	Вес - 500 г	4
7	Диск «Здоровье» детский		10
8	Диск плоский	Диаметр - 230 мм Высота - 30 мм	12
9	Доска гладкая с зацепами	Длина - 2500 мм Ширина - 200 мм Высота - 30 мм	2
10	Доска с ребристой поверхностью	Длина - 1500 мм Ширина - 200 мм Высота - 30 мм	2
11	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина - 2350 мм Ширина - 330 мм Диаметр реек - 5 - 6 мм	1
12	Дорожка-змейка (канат)	Длина - 2000 мм Диаметр - 60 мм	2
13	Дорожка-мат	Длина - 1800 мм	1
14	Дуга большая	Высота - 500 мм Ширина - 500 мм	3
15	Дуга малая	Высота - 300 мм Ширина - 500 мм	2
16	Канат гладкий	Длина - 2700 - 3000 мм	2
17	Канат с узлами	Длина - 2300 мм Диаметр - 26 мм Расстояние между узлами - 380 мм	1
18	Качалка-мостик	Длина - 2000 мм Ширина - 400 мм Высота - 630 мм Диаметр реек - 26 мм Расстояние между рейками - 50 - 60 мм	1
19	Кегли (набор)		2
20	Кольцеброс (набор)		2
21	Кольцо плоское	Диаметр - 180 мм	10
23	Контейнер для хранения мячей передвижной		1
24	Куб деревянный малый	Ребро - 200 мм	10
25	Куб деревянный большой	Ребро - 400 мм	4
26	Лента короткая	Длина - 500 - 600 мм	7
27	Лента длинная	Длина - 1150 - 1200 мм	7
28	Лестница веревочная	Длина - 2700 - 3000 мм	2

№	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
		Ширина - 400 мм Диаметр перекладин - 30 мм	
30	Массажеры разные: «Колибри», мяч-массажер и др.		4 - 6 10
34	Мат с разметками	Длина - 1900 мм Ширина - 1380 мм Высота - 100 мм	2
35	Мешочек с грузом малый	Масса - 150 - 200 г	20
37	Мишень навесная	Длина - 600 мм Ширина - 600 мм Толщина - 15 мм	2
38	Мячи большие	Диаметр - 200 - 250 мм	10
39	Мячи средние	100 - 120 мм	10
40	Мячи малые	60 - 80 мм	20
41	Мячи для мини-баскетбола	180 - 200 мм	4
42	Мячи утяжеленные (надувные)	Масса - 0,5 кг 1,0 кг	2
43	Обруч малый	Диаметр - 550 - 600 мм	10
44	Обруч большой	1000 мм	10
47	Палка гимнастическая длинная	Длина - 2500 - 3000 мм	14
48	Ролик гимнастический		2
49	Скакалка короткая	Длина - 1200 - 1500 мм	20
50	Скакалка длинная	3000 мм	2
51	Скамейка	Длина - 3000 мм Ширина - 240 мм Высота - 300 мм	6
52	Стенка гимнастическая деревянная	Высота - 2700 мм Ширина пролета - 800 мм Диаметр рейки - 30 мм Расстояние между рейками - 220 мм	7 пролетов 1
53	Стойки переносные (для прыжков)	Высота - 1300 мм Диаметр - 25 - 30 мм Диаметр основания - 240 мм	1 компл.
54	Уголок передвижной с набором мелких пособий		1 компл.
55	Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки		6
57	Шары-мячи прозрачные, с наполнителями	500 - 550 мм	4
58	Шест гимнастический	Высота - 2700 - 3000 мм Диаметр - 40 мм	2
59	Шнур короткий плетеный, длинный	Длина - 750 мм 15000 - 20000 мм	20 2
60	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина - 590 мм Ширина - 450 мм Внутренний диаметр корзины - 450 мм Длина сетки - 400 мм	4
61	Эспандер детский		6

Перечень тренажеров

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Батут (80-123см)	1 шт
2.	Беговая дорожка детская	1 шт
3.	Бегущая по волнам	1 шт
4.	Велотренажер детский	1 шт
5.	Диск «Здоровье»	5 шт

6.	Степ взрослый	1 шт
7.	Эспандер кистевой	8 шт

Технические средства обучения: музыкальный центр, флеш-карты с записями музыки.

3.4. Перечень используемых программ и технологий.

1. «Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада» Е.И.Николаева, В.Н.Федорук, Е.Ю. Захарина. Спб: Детство-Пресс, 2015
2. Образовательная область «Здоровье» В.А.Деркунская. Спб:Детство-Пресс, 2013
3. «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Н.Э.Власенко. Спб: Детство-Пресс, 2015
4. «Неделя здоровья в детском саду» Е.И.Гуменюк, Н.А. Слисенко. Спб:Детство-Пресс, 2013
5. Программа «Детство» Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др Спб:Детство-Пресс, 2015
6. Мониторинг по программе «Детство» Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др Спб: Детство-Пресс, 2015
7. ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет) Борисова М. М
8. ФГОС Физическая культура в детском саду. (3-4 года) Пензулаева Л. И.
9. ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет). Средняя группа Пензулаева Л. И.
10. ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 лет). Старшая группа Пензулаева Л. И.
11. ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). Подготовительная к школе группа Пензулаева Л. И.

3.5. Примерный режим и распорядок дня

Требования и показатели организации образовательного процесса в физическом развитии.

Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и ФОП ДО и ФГОС ДО.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на свежем воздухе).

Оздоровление детей ведется в ходе занятий, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Продолжительность утренней гимнастики соответствует каждому возрасту В тёплый период года зарядка проводится на улице.

Расписание непосредственно образовательной деятельности по образовательной области

«Физическое развитие»

(группы раннего, младшего, среднего , подготовительного дошкольного возраста)

Дни недели	Первая половина дня
ПОНЕДЕЛЬНИК	9.00– 9.25 Физическое развитие (с/п) группа «Семицветик» 9.35- 9.45 Физическое развитие (м) группа «Семицветик»
СРЕДА	9.00– 9.25 Физическое развитие (с/п) группа «Семицветик» 10.10– 10.20 Физическое развитие (м) группа «Семицветик»»
ЧЕТВЕРГ	Вторая половина дня 15.30 -15.55 - кружок «Крепыш» (Спортивно-оздоровительный) (с/п) группа «Семицветик»
ПЯТНИЦА	11.00 – 11.10 Физическое развитие на улице (все) группа «Семицветик»

Модель ДА

Модель двигательного режима

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или воспитатель по физкультуре
----	---------------------	------------	-----------	--

2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	2 раза в нед 2 раза 1 раз	Воспитатель по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовит	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	«Школа скакалки»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
9.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатель по физкультуре Воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Физкультурные праздники	Старшая, подготовит	2 раза в год	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
11.	День здоровья	Все группы, кроме ясельной	1 раз в месяц	Воспитатель по физкультуре, ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыки на занятиях физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы

2.	Фитотерапия а) полоскания горла отварами трав б) фиточай витаминный в) фитоадептогены (женьшень, элеутеракок)	По назначению врача	2 раза в год (ноябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (ноябрь)	Врач, ст. медсестра Ст. медсестра, врач
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

V. ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, воспитатель по физкультуре, инструктор по плаванию
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой	Воспитатели, воспитатель по физкультуре
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи пр. водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Реализация ООП ОУ в процессе непрерывной образовательной деятельности (НОД) (физическая культура)

Реализация ООП ДО в процессе непрерывной образовательной деятельности (НОД)										
	Группа раннего возраста (1,5-3лет)		Младшая группа (4-5лет)		Средняя группа (4-5 лет)		Старшая группа (5-6 лет)		Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Объём образовательной нагрузки в неделю/год										
	Кол-во/мин. в неделю	Кол-во в год	Кол-во/мин. в неделю	Кол-во в год	Кол-во/мин. в неделю	Кол-во в год	Кол-во/мин. в неделю	Кол-во в год	Кол-во/мин. в неделю	Кол-во в год
Физическое развитие	3/30	95	3/30	95	3/30	95	3/1ч.	95	3/1ч..	95

3.6. Календарно – тематическое планирование на 2023 – 2024 учебный год, в соответствии с ФОО ДО.

(младший дошкольный возраст)

Месяц	№ НОД	Программные задачи
Сентябрь 1 неделя	№1 02.09.24	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча в даль. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.
	№2 04.09.24	Учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх). Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№3 06.09.24 (на свежем воздухе)	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, бросать мяч в даль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№4 09.09.24	Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подрезании под дугу, в метании, учить перепрыгивать через шнур (расположенный на полу). Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
4 неделя	№5 25.09.23	Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании, учить перепрыгивать через шнур (расположенный на полу). Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№6 27.09.24 (на свежем воздухе)	Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Развивать умение в ходьбе и беге в разных направлениях. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№7 30.09.24	Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании, учить перепрыгивать через шнур (расположенный на полу). Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
Октябрь 1 неделя	№8 02.10.23	Упражнять в ходьбе и беге колонной и наперегонки, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу

1 неделя	№9 04.10.23(на свежем воздухе)	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу, закреплять умение ловить и бросать мяч, учить подбрасывать мяч невысоко. Развивать силу, глазомер Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№10 07.10.24	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях, вползании и подлезании в ворота Развивать умение прокатывать мяч в ворота, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
2 неделя	№11 09.10.24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу, прыгать с небольшой высоты. Учить ходить на лыжах средняя группа. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№12 11.10.24 (на свежем воздухе)	Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы, ловкость, внимание. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Развивать координацию, равновесие, ловкость, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
3 неделя	№13 14.10.24	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием бедра, закреплять умение прыгать, учить приземляться правильно (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед), перебрасывать мяч друг другу в парах. Развивать координацию, равновесие, ловкость, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№14 16.10.24	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах; закреплять умение выполнять основные виды движений; ходьба на лыжах средняя группа; укреплять мышцы стоп; воспитывать дружелюбие.
	№15 18.10.23(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах; закреплять умение выполнять основные виды движений; ходьба на лыжах средняя группа; укреплять мышцы стоп; воспитывать дружелюбие.
	№16 21.10.24	Упражнять в ходьбе и беге колонной и наперегонки, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу
4 неделя	№17 23.10.24	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх

		эстафетах. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№18 25.10.24 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№19 28.10.24	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; упражнять в прыжках на двух ногах; воспитывать волевые качества.
	№20 30.10.24	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу. Развивать глазомер и ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
Ноябрь 1 неделя	№21 01.11.24 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
2 неделя	№22 06.11.24	Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№23 08.11.24 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
2 неделя	№24 11.11.24	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, прокатывать мяч по скамейке, ходить змейкой. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
3 неделя	№25 13.11.24	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, прокатывать мяч по скамейке, ходить змейкой. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№26 15.11.24 (на свежем	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, Развивать координацию, равновесие, ловкость.

	воздухе)	Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№27 18.11.24	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
4 неделя	№28 20.11.24	Упражнять в ходьбе маршевым шагом, отрабатывать различные виды бега; в лазании по гимнастической стенке. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№29 22.11.23(на свежем воздухе)	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№30 25.11.24	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	27.11.24(повт)	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	29.11.24(повт)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
Декабрь 1 неделя	№31 02.12.24	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№32 04.12.24	Упражнять в построении в круг и ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№33 06.12.24 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.

	№34 09.12.24	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в прыжках в длину с места, в прокатывании и сбивании мячом кегли. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
3 неделя	№35 11.12.24	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх
	№36 13.12.24(на свежем воздухе)	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед в разных направлениях на 2-х ногах; Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№37 16.12.24	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.
4 неделя	№38 18.12.24	Упражнять в построении в круг и ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.
	№39 20.12.24 (на свежем воздухе)	Учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, в рассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках. Развивать координацию, равновесие, внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№40 23.12.24	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
	№41 25.12.24	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в высоту с места. Развивать внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№42 26.12.24(на свежем воздухе)	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№43 30.12.24	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места; Учить ходить на лыжах средняя группа; Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым

		действиям.
Январь 1 неделя	№44 10.01.25(на свежем воздухе)	Совершенствовать умение детей ходить, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с мячом (бросании об пол, вверх, вдаль) Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№45 13.01.25	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в высоту с места. Развивать внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№46 15.01.25	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в высоту с места. Развивать внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
3,4 недели	№47 17.01.25(на свежем воздухе)	Совершенствовать ходьбу, бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№48 20.01.25	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в высоту с места. Развивать внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№49 22.01.25	Совершенствовать ходьбу, бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия; Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№50 24.01.25(на свежем воздухе)	Совершенствовать ходьбу, бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№51 27.01.25	Совершенствовать ходьбу, бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч одной рукой способом от плеча. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№52 29.01.25	Совершенствовать ходьбу, бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия;Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№53 31.01.25	Совершенствовать ходьбу, бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с

		места, бросать мяч одной рукой способом от плеча. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
Февраль 1 неделя	№54 03.02.25	Совершенствовать ходьбу, бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№55 05.02.25	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места; Учить ходить на лыжах средняя группа; Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
2 неделя	№56 07.02.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№57 10.02.25	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в высоту с места. Развивать внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№59 12.02.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх; Воспитывать дружелюбие.
3 неделя	№60 14.02.25 на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№61 17.02.25	Закреплять навыки ходьбы, перешагивая через предметы; в повторение игровых упражнений с прыжками. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№62 19.02.25	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развитие умения ходить на лыжах; повторение заданий в прыжках; упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.
	№63 21.02.25(на свежем воздухе)	Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№64 24.02.25	Закреплять навыки ходьбы на лыжах, перешагивая через предметы;

		в повторение игровых упражнений со снежками; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№65 26.02.25 28.12.25 (тренировка)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
Март 1 неделя	№66 03.03.25	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развитие ловкости в упражнениях с мячом; повторение заданий в прыжках; упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.
	№67 05.03.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№68 10.03.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№69 12.03.25	Упражнять в ходьбе между предметами; Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развитие ловкости в упражнениях с мячом; повторение заданий в прыжках; упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
2 неделя	№70 14.03.25 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно); перетягивать канат; учить крутить обруч; Воспитывать дружелюбие.
	№71 17.03.25	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно); перетягивать канат; учить крутить обруч; Воспитывать самостоятельность.
3 неделя	№72 19.03.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№73 21.03.25	Упражнять детей в беге с преодоление препятствий; в развитии ловкости в упражнениях с мячом; повторение заданий в прыжках.
	№74 24.03.25	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработка навыка приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

4 неделя	№75 26.03.25	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании снежков; закреплять умение выполнять основные виды движений; воспитывать дружелюбие.
	№76 28.03.25	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№77 31.03.25	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
Апрель 1 неделя	№78 02.04.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.
	№78 04.04.25	Упражнять в ходьбе и беге колонной и наперегонки, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу
	№79 09.04.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
2 неделя	№81 11.04.25 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.
	№81 14.04.25	Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперёд до кубика (<i>повторить 2 раза</i>); в подпрыгивание на 2-х ногах на месте « <i>Достань до предмета</i> ». (3-4 раза). В прокатывании мяча друг другу (расстояние 2 м, стоя на коленях, сидя на пятках 10-12 раз каждой группе).
	№82 16.04.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх; Воспитывать дружелюбие.
3 неделя	№83 18.04.25(на свежем	Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперёд до кубика (<i>повторить 2 раза</i>); в подпрыгивание на 2-х ногах на месте « <i>Достань до предмета</i> ». (3-4 раза).

	воздухе)	В прокатывании мяча друг другу (расстояние 2 м, стоя на коленях, сидя на пятках 10-12 раз каждой группе).
	№84 21.04.25	Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы, ловкость, внимание. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Развивать координацию, равновесие, ловкость, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№85 23.04.25	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение выполнять основные виды движений; укреплять мышцы стоп; Воспитывать дружелюбие.
	№86 25.04.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение выполнять основные виды движений; укреплять мышцы стоп; Воспитывать дружелюбие.
4 неделя	№87 28.04.25	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение выполнять основные виды движений; укреплять мышцы стоп; Воспитывать дружелюбие.
	№88 30.04.25	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№89 29.04.24	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№90 05.05.25	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение выполнять основные виды движений; укреплять мышцы стоп; Воспитывать дружелюбие.
Май 4 неделя	№91 06.05.24	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№92 23.05.25(на свежем воздухе)	Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы, ловкость, внимание. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Развивать координацию, равновесие, ловкость, внимание.

		Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№93 26.05.25	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№94 28.05.25	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
4 неделя	№95 30.05.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение выполнять основные виды движений; укреплять мышцы стоп; воспитывать дружелюбие

3.7. Календарно – тематическое планирование (старший дошкольный возраст)

Месяц	№ НОД	Программные задачи
Сентябрь 1 неделя	№1 02.09. 24	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча в даль. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.
	№2 04.09.24	Учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх). Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№3 06.09.24 (на свежем воздухе)	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, бросать мяч в даль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№4 09.09.24	Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании, учить перепрыгивать через шнур (расположенный на полу). Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
4 неделя	№5 27.09.24(на свежем воздухе)	Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании, учить перепрыгивать через шнур (расположенный на полу). Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№7 30.09.24	Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании, учить перепрыгивать через шнур (расположенный на полу).

		Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
Октябрь 1 неделя	№8 02.10.24	Упражнять в ходьбе и беге колонной и наперегонки, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу
1 неделя	№9 04.10.24 (на свежем воздухе)	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу, закреплять умение ловить и бросать мяч, учить подбрасывать мяч невысоко. Развивать силу, глазомер Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№10 07.10.24	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях, вползании и подлезании в ворота Развивать умение прокатывать мяч в ворота, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
2 неделя	№11 09.10.24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу, прыгать с небольшой высоты. Учить ходить на лыжах средняя группа. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№12 11.10.24(на свежем воздухе)	Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы, ловкость, внимание. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Развивать координацию, равновесие, ловкость, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
3 неделя	№13 14.10.24	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием бедра, закреплять умение прыгать, учить приземляться правильно (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед), перебрасывать мяч друг другу в парах. Развивать координацию, равновесие, ловкость, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№14 16.10.24	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах; закреплять умение выполнять основные виды движений; ходьба на лыжах средняя группа; укреплять мышцы стоп; воспитывать дружелюбие.
	№15 18.10.24 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах; закреплять умение выполнять основные виды движений; ходьба на лыжах средняя группа; укреплять мышцы стоп; воспитывать дружелюбие.
	№16 21.10.24	Упражнять в ходьбе и беге колонной и наперегонки, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать

		вверх энергично; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу
4 неделя	№17 23.10.24	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх эстафетах. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№18 25.10.24(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№19 28.10.24	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; упражнять в прыжках на двух ногах; воспитывать волевые качества.
	№20 30.10.24	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу. Развивать глазомер и ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
Ноябрь 1 неделя	№21 01.11.24(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
2 неделя	№22 04.11.24	Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№23 06.11.24	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
2 неделя	№24 08.11.24 (на свежем воздухе)	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, прокатывать мяч по скамейке, ходить змейкой. Развивать координацию, равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
3 неделя	№25	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать

	11.11.24	<p>мяч о пол и ловить его двумя руками, прокатывать мяч по скамейке, ходить змейкой.</p> <p>Развивать координацию, равновесие, ловкость.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям</p>
	№26 13.11.24	<p>Учить ходить разными способами, подражая животным.</p> <p>Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках,</p> <p>Развивать координацию, равновесие, ловкость.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.</p>
	№27 15.11.24(на свежем воздухе)	<p>Учить ходить разными способами, подражая животным.</p> <p>Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках,</p> <p>Развивать координацию, равновесие, ловкость.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.</p>
4 неделя	№28 18.11.24	<p>Упражнять в ходьбе маршевым шагом, отрабатывать различные виды бега; в лазании по гимнастической стенке.</p> <p>Развивать координацию, равновесие, ловкость.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.</p>
	№29 20.11.23	<p>Учить ходить разными способами, подражая животным.</p> <p>Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках,</p> <p>Развивать координацию, равновесие, ловкость.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.</p>
Декабрь 1 неделя	№31 02.12.24	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.</p>
	№32 04.12.24	<p>Упражнять в построении в круг и ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.</p>
	№33 06.12.24(на свежем воздухе)	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.</p>
	№34 09.12.24	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в прыжках в длину с места, в прокатывании и сбивании мячом кегли.</p> <p>Развивать координацию, равновесие, ловкость.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.</p>
3 неделя	№35 11.12.24	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх</p>

	№36 13.12.24(на свежем воздухе)	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед в разных направлениях на 2-х ногах; Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№37 16.12.24	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.
4 неделя	№38 18.12.24	Упражнять в построении в круг и ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.
	№39 20.12.24(на свежем воздухе)	Учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках. Развивать координацию, равновесие, внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№40 23.12.24	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
	№41 25.12.24	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в высоту с места. Развивать внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№42 27.12.24 (на свежем воздухе)	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№43 30.12.24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места; Учить ходить на лыжах средняя группа; Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
Январь 1 неделя	№44 10.01.25(на свежем воздухе)	Совершенствовать умение детей ходить, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с мячом (бросании об пол, вверх, вдаль) Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№45 13.01.25	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в высоту с места. Развивать внимательность.

		Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№46 15.01.25	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в высоту с места. Развивать внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
3,4 недели	№47 17.01.25 (на свежем воздухе)	Совершенствовать ходьбу, бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№48 20.01.25	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в высоту с места. Развивать внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№49 22.01.25	Совершенствовать ходьбу, бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия; Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№50 24.01.25 (на свежем воздухе)	Совершенствовать ходьбу, бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№51 27.01.25	Совершенствовать ходьбу, бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч одной рукой способом от плеча. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№52 29.01.25	Совершенствовать ходьбу, бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия; Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№53 31.01.25(на свежем воздухе)	Совершенствовать ходьбу, бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч одной рукой способом от плеча. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
Февраль 1 неделя	№54 03.02.25	Совершенствовать ходьбу, бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.

	№55 05.02.25	Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места; Учить ходить на лыжах средняя группа; Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
2 неделя	№56 07.02.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№57 10.02.25	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в высоту с места. Развивать внимательность. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№59 12.02.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх; Воспитывать дружелюбие.
3 неделя	№60 14.02.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№61 17.02.25	Закреплять навыки ходьбы, перешагивая через предметы; в повторение игровых упражнений с прыжками. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№62 19.02.25	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развитие умения ходить на лыжах; повторение заданий в прыжках; упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.
	№63 21.02.25(на свежем воздухе)	Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№64 24.02.25	Закреплять навыки ходьбы на лыжах, перешагивая через предметы; в повторение игровых упражнений со снежками; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№65 26.02.25 28.02.25 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
Март	№66	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий;

1 неделя	03.03.25	развитие ловкости в упражнениях с мячом; повторение заданий в прыжках; упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.
	№67 05.03.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№68 10.03.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№69 12.03.25	Упражнять в ходьбе между предметами; Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развитие ловкости в упражнениях с мячом; повторение заданий в прыжках; упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
2 неделя	№70 14.03.25(на свежем воздухе)	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно); перетягивать канат; учить крутить обруч; Воспитывать дружелюбие.
	№71 17.03.25	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно); перетягивать канат; учить крутить обруч; Воспитывать самостоятельность.
3 неделя	№72 19.03.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№73 21.03.25(на свежем воздухе)	Упражнять детей в беге с преодоление препятствий; в развитии ловкости в упражнениях с мячом; повторение заданий в прыжках.
	№74 24.03.25	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработка навыка приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
4 неделя	№75 26.03.25	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании снежков; закреплять умение выполнять основные виды движений; воспитывать дружелюбие.
	№76 28.03.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№77	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким

	31.03.25	шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
Апрель 1 неделя	№78 02.04.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.
	№78 04.04.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге колонной и наперегонки, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу
	№79 09.04.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
2 неделя	№81 11.04.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх.
	№81 14.04.25	Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперёд до кубика (<i>повторить 2 раза</i>); в подпрыгивание на 2-х ногах на месте « <i>Достань до предмета</i> ». (<i>3-4 раза</i>). В прокатывании мяча друг другу (расстояние 2 м, стоя на коленях, сидя на пятках 10-12 раз каждой группе).
	№82 16.04.25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперёд на 2 ногах; развивать скоростные показатели в играх; Воспитывать дружелюбие.
3 неделя	№83 18.04.25(на свежем воздухе)	Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперёд до кубика (<i>повторить 2 раза</i>); в подпрыгивание на 2-х ногах на месте « <i>Достань до предмета</i> ». (<i>3-4 раза</i>). В прокатывании мяча друг другу (расстояние 2 м, стоя на коленях, сидя на пятках 10-12 раз каждой группе).
	№84 21.04.25	Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы, ловкость, внимание. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Развивать координацию, равновесие, ловкость, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым

		действиям.
	№85 23.04.25	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение выполнять основные виды движений; укреплять мышцы стоп; Воспитывать дружелюбие.
	№86 25.04.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение выполнять основные виды движений; укреплять мышцы стоп; Воспитывать дружелюбие.
4 неделя	№87 28.04.25	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение выполнять основные виды движений; укреплять мышцы стоп; Воспитывать дружелюбие.
	№88 30.04.25	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№90 02.05.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение выполнять основные виды движений; укреплять мышцы стоп; Воспитывать дружелюбие.
Май 4 неделя	№91 08.05.25	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№92 23.05.25	Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы, ловкость, внимание. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Развивать координацию, равновесие, ловкость, внимание. Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям.
	№93 26.05.25	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
	№94 28.05.25	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах; Воспитывать самостоятельность, интерес к выполняемым действиям
4 неделя	№95 30.05.25(на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение выполнять основные виды движений; укреплять мышцы стоп; воспитывать дружелюбие

