

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по эстетическому
направлению развития воспитанников
«Тяжинский детский сад №5 «Светлячок»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 1
от «29_» 08_»2023г



Утверждаю
Заведующая МБДО №5 от
Меркулова АС

Приказ № 37 от «_29_» 08»2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Жаткина Инна Николаевна
Инструктор по физической культуре

Тяжинский, 2023

Содержание программы

I. Целевой раздел Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи Программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	4
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.	7
2.1.2. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	8
II. Содержательный раздел Программы	8
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях	8
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	21
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	23
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	25
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	25
2.7. Иные существенные характеристики содержания Программы	27
III. Организационный раздел	28
3.1. Материально – техническое обеспечение Программы	28
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	29
3.3. Режим дня	30
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	33
3.5. Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды	36
Приложение 1 Календарно - тематическое планирование	39
Приложение 2 Перспективный план работы с родителями	45
Приложение 3 Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	46
Приложение 4 Календарный план воспитательной работы в МБДОУ на 2023- 2024 учебный год	52

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы:

-Сохранение и укрепление здоровья детей, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности.

Задачи программы:

1. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. обеспечение развития физических, личностных, нравственных способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
3. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

Работа по реализации части, формируемая участниками образовательных отношений строится на основе парциальных программ:

парциальная программа «Физическая культура детей дошкольного возраста» под редакцией Л.Д.Глазириной (реализуется с детьми 5-7 лет)

Цель программы:

- ✓ оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы:

- ✓ оздоровительные — обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;
- ✓ воспитательные- обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- ✓ образовательные — обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

1.1.2 Принципы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- ✓ *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности воспитанников
- ✓ *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, представление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принцип комфортности в процессе организации развивающего общения с воспитанниками и детей между собой.
- ✓ *Принцип постепенности наращивания* развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения образовательной деятельности, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения образовательной деятельности.
- ✓ Поддержка разнообразия детства. Программа рассматривает разнообразие, как ценность и предполагает использование разнообразия и обогащения образовательной деятельности;
- ✓ *содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений в реализации Программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, своё мнение, занимать позицию и отстаивать её, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями;
- ✓ *поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.*
- ✓ *сотрудничество ДОУ с семьей.*

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности развития детей раннего возраста

Первая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8–10).

При обучении и правильном подборе игрового материала дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним, мишки). Эти действия ребенок воспроизводит по подражанию после показа взрослого. Постепенно из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамиду, подбирая их по цвету и размеру, из строительного материала возводит по образцу забор, паровозик, башенку и другие несложные постройки. Значительные перемены происходят и в действиях с сюжетными игрушками. Дети начинают переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайки); они активно ищут предмет, необходимый для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать, мисочку, чтобы накормить мишку). Воспроизводя подряд 2–3 действия, они сначала не ориентируются на то, как это бывает в жизни: спящую куклу, например, вдруг начинают катать на машинке. К концу второго года в игровых действиях детей уже отражается привычная им жизненная последовательность: погуляв с куклой, кормят ее и укладывают спать. Бытовые действия с сюжетными игрушками дети воспроизводят на протяжении всего периода дошкольного детства. Но при этом дети 3–5 лет и старше устраивают из каждого действия «много звеньевой ритуал». Перед едой кукле вымоют руки, завяжут салфетку, проверят, не горяча ли каша, кормить будут ложкой, а пить дадут из чашки. Всего этого на втором году нет. Ребенок просто подносит миску ко рту куклы. Аналогично он поступает и в других ситуациях. Этими особенностями объясняется простота подбора сюжетных игрушек и атрибутов к ним. Изложенное дает основание считать, что на втором году из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству: предметная с характерным для нее сенсорным уклоном, конструктивная и сюжетно-ролевая игра (последнюю на втором году можно считать лишь отобразительной). Успехи в развитии предметно-игровой деятельности сочетаются с ее неустойчивостью, особенно заметной при дефектах воспитания. Имея возможность приблизиться к любому предмету, попавшему в поле зрения, ребенок бросает то, что держит в руках, и устремляется к нему. Постепенно это можно преодолеть. Второй год жизни — период интенсивного формирования речи. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются в 6–10 раз быстрее, чем в конце первого года. При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания.

В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку и т.д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая, голышом и одетая, кукла-мальчик и кукла-девочка). Способность обобщения позволяет детям узнавать предметы, изображенные на картинке, в то время как в начале года на просьбу показать какой-либо предмет малыш ориентировался на случайные несущественные признаки. Так, словом «кх» он обозначал и кошку, и меховой воротник. Малыш привыкает к тому, что между предметами существуют разные связи, а взрослые и дети действуют в разных ситуациях, поэтому ему понятны сюжетные инсценировки (показ игрушек, персонажей кукольного и настольного театра). Впечатления от таких показов, заинтересованного рассматривания сохраняются в памяти. Поэтому дети старше полутора лет способны поддерживать диалог-вспоминание со взрослым о недавних событиях или вещах, связанных с их личным опытом: «Куда ходили?» — «Гулять». — «Кого видели?» — «Собачку». — «Кого кормили зернышками?» — «Птичку». Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20–30 словам. После 1 года 8–10 месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200–300

слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т.д.), а также предлоги. Упрощенные слова (ту-ту, ав-ав) заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении.

После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (разное число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу. Попытки улучшить произношение, повторяя слово за взрослым, в этом возрасте не приносят успеха. Это становится возможным лишь на третьем году. Ребенок в большинстве случаев после полутора лет правильно произносит губно-губные звуки (п, б, м), передние небоязычные (т, д, н), задние небоязычные (г, х). Свистящие, шипящие и сонорные звуки, а также слитные фонемы в словах, произносимых ребенком, встречаются крайне редко. Вначале произносимое ребенком слово является целым предложением. Так, слова «бах, упала» в одних случаях обозначают, что малыш уронил игрушку, в других — что он сам упал и ушибся. К полутора годам в высказываниях детей появляются двухсловные предложения, а в конце второго года обычным становится использование трех-, четырехсловных предложений. Ребенок старше полутора лет активно обращается ко взрослым с вопросами. Но выражает их преимущественно интонационно: «Ия куся?» — то есть «Ира кушала?» Вопросительными словами дети пользуются реже, но могут спросить: «Где платок?», «Баба куда пошла?», «Это что?». На втором году жизни ребенок усваивает имена взрослых и детей, с которыми общается повседневно, а также некоторые родственные отношения (мама, папа, бабушка). Он понимает элементарные человеческие чувства, обозначаемые словами «радуется», «сердится», «испугался», «жалест».

Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав ее у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш ее просто бросает. Воспитателю не следует проходить мимо подобных фактов, чтобы у детей не пропало желание общаться. Взаимообщение детей в течение дня возникает, как правило, в предметно игровой деятельности и режимных процессах, а поскольку предметно игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, вести себя в группе соответствующим образом: не лезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть еще один ребенок, не шуметь в спальне и т.д. При этом они пользуются простыми словами: «на» («возьми»), «дай», «пусти», «не хочу» и др. На фоне «охраны» деятельности каждого малыша нужно формировать совместные действия. Сначала по подсказу взрослого, а к двум годам самостоятельно дети способны помогать друг другу: принести предмет, необходимый для продолжения игры (кубики, колечки для пирамидки, одеяло для куклы). Подражая маме или воспитателю, один малыш пытается «накормить, причесать» другого. Возможны несложные плясовые действия малышей парами на музыкальных занятиях. Основные приобретения второго года жизни. Основными приобретениями второго года жизни можно считать: совершенствование основных движений, особенно ходьбы.

Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях. Наблюдается быстрое и разноплановое развитие предметно-игрового поведения, благодаря чему к концу пребывания детей во второй группе раннего возраста у них формируются компоненты всех видов деятельности, характерных для периода дошкольного детства. Происходит быстрое развитие разных сторон речи и ее функций. Хотя темп развития понимания речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить, в конце второго года активный словарь состоит уже из 200–300 слов, иначе говоря, по сравнению с предшествующей возрастной группой он возрастает в 20–30 раз. С помощью речи можно организовать поведение ребенка, а речь самого малыша становится основным средством общения со взрослым. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и **образца, регулирующего собственную активность ребенка.**

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности **продолжает развиваться понимание речи.** Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который **начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.** Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре с взрослым используют

практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1500–2500 слов. К концу третьего года жизни **речь становится средством общения ребенка со сверстниками**. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. **В середине третьего года жизни широко используются действия предметами-заместителями**. Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже **способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет**. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. **Совершенствуется слуховое восприятие**, прежде всего **фонематический слух**. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период **начинает складываться и произвольность поведения**. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами.

Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. **Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие**.

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий.

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.)

Действия детей в играх становятся разнообразными. Развивается изобразительная деятельность детей. Это **возраст наиболее активного рисования**. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, **продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления.**

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. **Игровые действия детей становятся более сложными**, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения ООП в каждой возрастной группе, конкретизирующие требования ФГОС к целевым ориентирам по ФОП (*n 15 стр.5- 17*)

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение планируемых результатов дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных возрастных этапах и к концу дошкольного образования

В младенческом возрасте (к одному году):

Ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу.

В раннем возрасте (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.

В дошкольном возрасте (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.

В дошкольном возрасте (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.

В дошкольном возрасте (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 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 пешеходных 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.

1.2.1. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Пособия, используемые для проведения педагогической диагностики индивидуального развития детей при реализации ООП ДО:

- Н.В. Верещагина: «Диагностика педагогического процесса в дошкольной образовательной организации. Разработано в соответствии с ФГОС».

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста по физическому развитию

Образовательная область «Физическое развитие»

От 2 месяцев до 1 года

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

- ✓ обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, гигиенический уход, питание;
- ✓ организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребенком;
- ✓ поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребенка с педагогом в играх-забавах.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог приучает ребенка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, организует двигательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.

С 2-х месяцев – педагог оказывает помощь в удержании головы в вертикальном положении, повороте ее в сторону звука, игрушки; побуждает переворачиваться со спины на бок (к 4 месяцам), на живот (к 5 месяцам), с живота на спину (к 6 месяцам); отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки; побуждает захватывать и удерживать игрушку; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук; дотягиваться до игрушки, подползать к ней; проводит комплекс гимнастики.

С 6 месяцев – педагог помогает осваивать движения, подготавливающие к ползанию, поощряет стремление ребенка ползать, самостоятельно садиться из положения лежа и ложиться из положения сидя, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть; помогает вставать и стоять с поддержкой, переступать, держась за опору (к 8 месяцам); побуждает к манипулированию предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и др.); проводит с ребенком комплекс гимнастики, включая упражнения с использованием предметов (колечки, погремушки).

С 9 месяцев – педагог создает условия для развития ранее освоенных движений, упражняет в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает присесть и вставать, делать первые шаги вдоль опоры при поддержке за руки, за одну руку, самостоятельно; ходить за каталкой, при поддержке подниматься на ступеньки; брать, держать и бросать мяч; поощряет стремление ребенка к разнообразным движениям (присесть на корточки, поднимать предметы, переносить их, открывать и закрывать крышку коробки, ставить один предмет на другой и др.); вызывает эмоциональный отклик и двигательные реакции на игровые действия и игры-забавы («Поехали-поехали», «Сорока-сорока», «Ладушки», «Коза рогатая», «Пташечка-перепелочка» и др.) и ритмичную музыку; проводит комплекс гимнастики и закаливания; начинает формировать первые культурно-гигиенические навыки, приучает к опрятности.

От 1 года до 2 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: создавать

- ✓ условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- ✓ создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- ✓ привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям; укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создаёт эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

Основные движения. Бросание и катание. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя. Ползание, лазанье. Ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте – 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1–1,5 метра).

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

Общеразвивающие упражнения. Педагог помогает детям выполнять упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и др.) и без них. В комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40–45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

Подвижные игры и игровые упражнения. Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

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

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

- ✓ развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- ✓ поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- ✓ формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- ✓ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Строевые упражнения:

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

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

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

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

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.

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание 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); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие 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; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

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

5) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

- ✓ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- ✓ воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- ✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ✓ укреплять здоровье 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 предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие 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 перекалывание 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, топаящим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

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.

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

б) Активный отдых.

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

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

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

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

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

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- ✓ поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при 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, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и

последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая 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; поднимание 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.

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

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

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

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

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

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

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

- ✓ воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- ✓ формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- ✓ становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- ✓ воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- ✓ приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- ✓ формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений реализуется парциальная программа «Физическая культура детей дошкольного возраста» под редакцией Л.Д.Глазириной направлена на формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков. (реализуется с 2 – 7 лет)

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Соответствии с ФОП п.23 стр. 148-152

Реализация программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующим принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Образовательная область «Физическое развитие»

Образовательная область представлена следующими компонентами:

- ✓ физическая культура;
- ✓ формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
Физическая культура		
<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная двигательная-игровая деятельность детей; - физкультурные занятия; - подвижные игры и упражнения; - спортивные игры, - физкультурно - оздоровительные мероприятия в 	<p><i>Наглядный метод:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни, показ с объяснением); - тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога). 	<ul style="list-style-type: none"> - оборудование для подвижных и спортивных игр, ОРУ, ОВД; - спортивный инвентарь; - наглядно- дидактические пособия; - аудиозаписи; - картотека

<p>режиме дня (утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика, закаливающие процедуры, физминутки, физкультурные упражнения на прогулке);</p> <p>- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные развлечения и праздники);</p> <p>- музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения);</p> <p>- спортивные, оздоровительные кружки и секции</p>	<p><i>Словесный метод:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. <p><i>Практический метод:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменений и с изменениями - повторение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме <p><i>Специальные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>методы развития силы</i> (метод повторных усилий, метод развития динамической силы и метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется); - <i>методы развития быстроты движений</i> (игровой метод, метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод); - <i>методы развития выносливости</i> (интервальный метод – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха обычно служит ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей – непрерывное движение, но с изменением скорости на отдельных участках движения); - <i>методы развития гибкости</i> (метод многократного растягивания, игровой метод, музыкально-ритмические упражнения); <p><i>методы развития ловкости</i> (повторный и игровой методы, соревновательный метод)</p>	
--	--	--

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

<ul style="list-style-type: none"> - игровая деятельность (дидактические, сюжетно-ролевые, игры-драматизации, подвижные) – физкультурно-оздоровительные мероприятия; - активный отдых (физкультурный досуг); 	<p><i>Словесный метод:</i> объяснения, пояснения, указания, вопросы к детям, рассказ, беседа, дискуссии, словесная инструкция.</p> <p><i>Наглядный метод:</i> использование наглядных пособий, зрительные ориентиры, сигналы.</p> <p><i>компенсаторно-нейтрализующие приёмы:</i> физкультминутки, оздоровительная, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, самомассаж, двигательная активность;</p> <p><i>-стимулирующие приёмы:</i> элементы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - игры; - наглядно-дидактический материал; - картотека
--	---	---

	закаливания, моделирование различных ситуаций	
--	---	--

2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

(В соответствии с ФОП п.23 стр. 152-157)

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для его осуществления.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования, к проведению которых согласуются с положениями действующего СанПин

Культурные практики дошкольника – это обычные для ребенка этого возраста (привычные, повседневные) способы самостоятельной деятельности, а также апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности (т.е. творчество) и повеления в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов. Культурные практики ребенка охватывают разные сферы активности дошкольников в ОД. К культурным практикам можно отнести все разнообразие социально – ориентированных организационно-коммуникативных,

исследовательских, практических, художественных способов действий, которые принимает дошкольник в своем опыте самостоятельно или при поддержке воспитателя и взаимодействии с ним. Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям.

Культурные практики на основе инициатив самих детей. Это самостоятельная детская деятельность, которая протекает как индивидуально, так и в процессе сотрудничества со сверстниками. Детская активность в данном случае направляется на самостоятельное познание окружающего, поиски ответов на во, воспроизведение способов действий и апробацию культурных норм, образцов, творческую реализацию замыслов, наблюдение, исследование заинтересовавших ребенка объектов, индивидуальную и совместную со сверстниками игровую, художественную, конструктивную деятельность и др.

Культурные практики, иницируемые, организуемые и направляемые взрослыми. Эти культурные практики направляются воспитателем на развитие самостоятельной, коммуникативной, исследовательской, творческой и социальной активности дошкольников и основываются на поддержке детских инициатив и интересов. Иницируемые воспитателем практики предполагают насыщение детской жизни разнообразными культурными событиями, которые открывают для дошкольников новые грани активности, новое содержание жизни. Эти культурные события дети не могут самостоятельно найти и организовать. К ним относятся проектируемые педагогами тематические детские праздники, ярмарки и галереи- выставки детских работ, фестивали, спортивные олимпиады и конкурсы эрудитов, детские театрализованные студии, мастерские, музеи, организация культурного досуга и т.п. Это так же участие дошкольников в традициях детского сада: празднование дня рождения д/с и возрастной группы, поздравление педагогов и сотрудников, праздник детского театра, праздники проводы зимы, день птиц, праздник выпускников и др.

Участие дошкольников в увлекательных культурных событиях, иницируемых воспитателями, не проходят бесследно. Дети начинают активно воспроизводить их в самостоятельной деятельности, прежде всего в играх, дополняя своей фантазией и новыми деталями.

Культурные практики являются естественной частью повседневной жизнедеятельности ребенка. Процесс освоения культурных практик связан с возможностью ребенка самостоятельно и активно реализовывать свои интересы, замыслы, осуществлять свободный выбор в образовательной среде. Условием осуществления культурных практик является свобода дошкольника в выборе средств реализации своей активности. Ситуация выбора становится эффективным средством развития культурных практик, инициативы и самостоятельности детей, если отвечает интересам ребенка, строится на основе постепенного усложнения и расширения круга проблем, требующих выбора самостоятельного решения, обеспечивает нарастание субъективной позиции ребенка в выборе содержания и средств организации своей деятельности, ориентируясь на возможности детей.

Развивающий эффект будет иметь прежде всего такая ситуация выбора, которая вытекает из потребностей и мотивов самого ребенка, связывается с его интересами, завершается определенным, лично значимым результатом (познавательным, эмоциональным, практическим, нравственным). Это дает пищу для познания своих

возможностей. В ситуации выбора ребенок всегда проявляет свое личностное отношение к способам и процессу достижения цели.

В образовательной деятельности д\с ситуации выбора проектируются как ситуации практической, познавательной и нравственной направленности. Они являются средством обогащения действенно практического, познавательного и эмоционально –нравственного компонентов личного опыта дошкольников.

По своей методической инструментровке ситуации выбора выступают в ОД как: ситуации, проектируемые педагогом, в целях развития культурного опыта, самостоятельности, инициативы, творческого самовыражения детей; ситуации, спонтанно (естественно) возникающие в жизни детей. Такие ситуации воспитатель превращает в развивающие, создавая условия для того, чтобы ребенок овладел новыми для него культурными практиками, т.е. средствами и способами взаимодействия с миром.

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

Возраст детей	Виды детской деятельности	Культурные практики
Младший дошкольный возраст	-игровая деятельность, включая сюжетно- ролевую игру, как ведущую деятельность детей дошкольного возраста-игры с правилами и др виды игры -коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками) -воспитание художественной литературы и фольклора	-познавательно-исследовательская деятельность (исследование объектов окружающего мира и экспериментирования с ними) -самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице) -двигательная деятельность (овладение ОВД)
Средний возраст	-игры с составными и динамическими игрушками -общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого -восприятие смысла музыки, сказок, стихов -рассматривание картин и картинок -двигательная активность	-предметная деятельность -познавательно – исследовательские действия с предметами - экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто) -действия с бытовыми предметами-орудиями - самообслуживание, элементы бытового труда (дежурство)

Старший возраст	-игровая деятельность, включая сюжетно-ролевою игру, как ведущую деятельность детей дошкольного возраста -игры с правилами и др виды игр -коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками) -восприятие художественной литературы и фольклор	-проектная деятельность -простейшие опыты -экспериментирование - природоохранная практика, акции -природопользование - коллекционирование, сбор гербариев, моделирование
-----------------	--	---

2.3.Способы и направления поддержки детской инициативы (реализуется ФОП п.25 стр.157-161)

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка

способы поддержки детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре

- Ритмопластика ориентирует на позитивное восприятие окружающего мира.

Обучение красивой походке, жесту, позе, поклону. Способствуют свободе самовыражения, пробуждению творческих сил, активизации понимания, работе на уровне интуиции, архетипов, первого впечатления.

- Гимнастика дыхательная – расслабляет и восстанавливает организм после физической активности, регулирует процесс дыхания, концентрирует на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.
- Релаксация –обеспечивает формирование психологического здоровья, снятие физического и психического напряжения, увеличение периодов работоспособности детей.
- Гимнастика корригирующая – профилактика нарушений осанки и плоскостопия.
- Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Для более успешного проведения работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. У девочек гибкость, ловкость, пластичность, у мальчиков – сила, выносливость, быстрота. Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием, доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал. Активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют со сверстниками. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физической культуры.

2.4.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников (в соответствии с ФОП п.26 стр. 161-165)

Важнейшим условием обеспечения целостного развития ребенка является развитие конструктивного взаимодействия детского сада с семьями воспитанников. Работа с родителями строится на принципах доверия, диалога, партнерства, учета интересов родителей и их опыта воспитания детей.

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- ✓ обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Достижение этих целей должно осуществляться **через решение основных задач:**

1. информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

2. просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
3. способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
4. построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
5. вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- ✓ *приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребенка*: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;
- ✓ *открытость*: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;
- ✓ *взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей)*: при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;
- ✓ *индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье*: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;
- ✓ *возрастосообразность*: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребенка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) осуществляется по нескольким направлениям:

- ✓ **диагностико-аналитическое направление** включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;
 - ✓ **просветительское направление** предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;
 - ✓ **консультационное направление** объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в деятельности, образовательном процессе и др.тому.
- Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий;

поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1. информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
2. своевременное информирование о важности вакцинаирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;
3. информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
4. знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
5. информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1. диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и др.;
2. просветительское и консультационные направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и др.; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей; журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей, педагогические библиотеки для родителей; сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей и детей. Включают также и досуговую форму – совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и др.

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно использовать специально разработанные/подобранные дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребенком (с учетом возрастных особенностей). Кроме того, необходимо активно использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребенка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребенка в освоении образовательной программы.

2.7. Иные существенные характеристики содержания программы.

Это ставит перед воспитателями ДОО задачу по созданию оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого воспитанника. Одним из решений в данной ситуации является составление и реализация индивидуального образовательного маршрута.

ИОМ - это персональный путь реализации личностного потенциала ребенка (воспитанника) в образовании и обучении.

Основная цель составления ИОМ:

- ✓ создание в детском саду условий, способствующих позитивной социализации дошкольников, их социально – личностного развития.

Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются:

- ✓ для детей, не усваивающих основную общеобразовательную программу дошкольного образования;
- ✓ для детей с высоким интеллектуальным развитием.

Индивидуальный образовательный маршрут включает основные направления:

- ✓ развитие общей и мелкой моторики;
- ✓ развитие культурно-гигиенических и коммуникативно-социальных навыков;
- ✓ формирование деятельности ребенка (манипулятивной, сенсорно-перцептивной, предметно-практической, игровой, продуктивной) к которой относится - лепка, аппликация, рисование и другие виды продуктивной деятельности.
- ✓ развитие речи
- ✓ формирование представлений об окружающем (предметном мире и социальных отношениях);
- ✓ формирование представлений о пространстве, времени.

Методы, используемые в работе:

- ✓ беседы, игры, занятия, чтение художественной литературы, этюды, направленные на знакомство с различными эмоциями и чувствами, с «волшебными» средствами понимания;
- ✓ игры, упражнения и тренинги, способствующие развитию эмоционально- личностной и поведенческой сфер (развитие коммуникативных навыков и улучшение взаимоотношений с окружающими, снятие страхов и повышение уверенности в себе, снижение агрессии и ослабление негативных эмоций);
- ✓ занятия, игры и упражнения на развитие психических процессов, (памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения).

Периодичность разработки индивидуального образовательного маршрута производится 2 раза в год (сентябрь, май).

При разработке индивидуального маршрута мы опираемся на следующие принципы:

- ✓ принцип опоры на обучаемость ребенка;
- ✓ принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития;
- ✓ принцип соблюдения интересов ребенка;
- ✓ принцип тесного взаимодействия и согласованности работы "команды" специалистов, в ходе изучения уровня развития ребенка (явления, ситуации);
- ✓ принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы;

Индивидуальный образовательный маршрут может реализовываться во всех видах деятельности.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы Материально-техническое обеспечение физкультурно- музыкального зала соответствует возрастным возможностям детей, содержанию Программы.

Перечень оборудования ДОУ

Физкультурно- музыкальный зал	Оснащение
--------------------------------------	------------------

<p>Совместная образовательная деятельность по физической культуре. Утренняя гимнастика. Физические досуги. Спортивные праздники, развлечения. Индивидуальная работа по развитию основных видов движений. Частичное замещение прогулок в не погоду, мороз: организация двигательной активности детей. Консультация с родителями и воспитателями. Совместные родителями физкультурные праздники, досуги и развлечения.</p>	<p>Спортивный инвентарь, массажные дорожки, мячи, кегли, скакалки, обручи, кольцебросы, гимнастическая стенка, спортивные стойки для подлезания, дуги, 3 спортивные скамейки, баскетбольные щиты, гимнастические палки, канат, ребристые доски, маты. Нестандартное оборудование: дорожки для плоскостопия, массажные дорожки и т.д. Спортивный игровой инвентарь: обручи, кегли, гантели, мячи, кубики. Атрибуты и игрушки для подвижных игр. Оборудования для спортивных игр: баскетбола, волейбола. Подборка аудиокассет с комплексами утренней гимнастики и музыкальными произведениями.</p>
<p>Спортивная площадка Образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе Спортивные праздники и развлечения Совместная деятельность со взрослыми и детьми по развитию физических качеств и основных видов движений Индивидуальная работа.</p>	<p>Сетка для игры в волейбол, бревно для равновесия, корзина для забрасывания мяча</p>

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Материальные средства обучения:	
Игрушки	Сюжетные (образные) игрушки: куклы, фигурки, изображающие животных, людей Спортивные игрушки: направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (волчки, серсо, мячи, обручи); содействующие развития навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища (каталки, велосипеды, самокаты, скакалки); предназначенные для коллективных игр
Средства наглядности (плоскостная наглядность)	Картинки, фотографии, плакаты
Технические средства обучения	Музыкальный центр, проектор, экран, ноутбук

Методическое обеспечение	
Методические пособия	
1.	Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерством просвещения РФ от 25.11.2022 №1028);
2.	Вераксы Н.Е., Комаровой М.А., Васильевой М. А. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Н.Е. Вераксы, М.А. Комаровой, М. А. Васильевой - М.: Мозайка-Синтез, 2014.
3.	Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольников/Л.Д.Глазырина.- М.: Мозайка-Синтез, 2010.
Образовательная область «Физическое развитие»	
1.	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. / Л.И. Пензулаева. – М., 2010.
2.	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. / Л.И. Пензулаева. – М., 2010.
3.	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. / Л.И. Пензулаева. – М., 2010.
4.	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. / Л.И. Пензулаева. – М., 2010.
5.	Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. /Л.В. Яковлева.- М.,2010.
6.	Глазырина П.Д. Физическая культура 3-7 лет./П.Д.Глазырина.- М.,2010.
7.	Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. / Э.Я. Степаненкова. – М., 2009.
8.	Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр. / Э.Я. Степаненкова. – М., 2010.
9.	Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. / Э.Я. Степаненкова.– М., 2010.
10.	Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников./ И.М. Новикова. — М., 2010.
11.	Полтанцева Н.В., Стожарова М.Ю. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни./ Н.В. Полтанцева, М.Ю. Стожарова. – М., 2012.

3.3.Режим дня

(в соответствии с ФОП п.35 стр.219- 233)

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
-------------	---------	-------	---------	---------

7.40-8.00 Проветривание зала, кварцевание, подготовка к утренней гимнастике 8.00- 8.35 Утренняя гимнастика 9.00-9.20 подготовка к занятиям 9.20- 12.00 ОД	7.40-8.00 Проветривание зала, кварцевание, подготовка к утренней гимнастике 8.00- 8.35 Утренняя гимнастика 9.00-9.20 подготовка к занятиям 9.20- 12.00 ОД	7.40-8.00 Проветривание зала, кварцевание, подготовка к утренней гимнастике 8.00- 8.35 Утренняя гимнастика 9.00-9.20 подготовка к занятиям 9.20- 12.00 ОД	7.40-8.00 Проветривание зала, кварцевание, подготовка к утренней гимнастике 8.00- 8.35 Утренняя гимнастика 9.00-9.20 подготовка к занятиям 9.20- 12.00 ОД	7.40-8.00 Проветривание зала, кварцевание, подготовка к утренней гимнастике 8.00- 8.35 Утренняя гимнастика 9.00-9.20 подготовка к занятиям 9.20- 12.00 ОД
---	--	--	--	--

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинской сестры осуществляется комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закалывающих процедур осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Постоянно уделяется внимание выработке у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучаем находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим: рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных игр и упражнениях. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования спортивного оборудования вне занятий (в свободное время). С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе ОД, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенную на непрерывную ОД, проводятся физминутки, динамические паузы длительностью 1-3-мин.

Организация двигательного режима

Ф ра ор бо м ты ы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Ф из ку ль ту ра	В помещении	2 раза в неделю (10-15 мин)	2 раза в неделю (15-20 мин)	2 раза в неделю (20-25 мин)	2 раза в неделю (25-30 мин)
	На улице	1 раз в неделю (10-15 мин)	1 раз в неделю (15-20 мин)	1 раз в неделю (20-25 мин)	1 раз в неделю (25-30 мин)
оз до ро ра	Утренняя гимнастика	Ежедневно (5-10мин)	Ежедневно (5-10мин)	Ежедневно (5-10мин)	Ежедневно (5-10мин)

ви бо
те та
ль в
на ре
Ф ж
из им

	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке (15-20 мин)	Ежедневно, на каждой прогулке (20-25 мин)	Ежедневно, на каждой прогулке (25-30 мин)	Ежедневно, на каждой прогулке (30-40 мин)
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15-20 мин)	Ежедневно (15-20 мин)	Ежедневно (15-20 мин)	Ежедневно (15-20 мин)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Акв ти от БЙ ды	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (30-40)	1 раз в месяц (40)
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Са мо ст оя те ль де нат я ел дв ын иг ос ат ть ел ьн ая	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Согласно пункту 2.10 СанПиН 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в ДОУ соблюдаются следующие требования:

- ✓ режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- ✓ при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- ✓ физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;

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

3.4. Особенности традиционных событий, праздников

Создание групповых традиций в детском саду и их передача. Традиции играют большую роль в укреплении дружеских отношений, оказывают большую помощь в воспитании детей. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие все вместе 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.

В нашем ДООУ есть уже прочно сложившиеся традиции, которые нашли отклик в сердцах не одного поколения воспитанников. Эти традиции с большим удовольствием принимаются детьми и родителями, совершенствуются и приумножаются. Каждая традиция направлена на достижение определенной воспитательной цели. Каждая традиция проверена временем.

Примерный перечень праздников и развлечений в ДООУ

Месяц	Наименование	Возрастные группы					
		С 2 месяцев до 1 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сентябрь	1 сентября: День знаний (единый день безопасности)	-	-	-	*	*	*
	3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом	-	-	-	*	*	*
	8 сентября: Международный день распространения грамотности	-	-	-	*	*	*
	27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников	-	-	-	*	*	*
	Новоселье	-	-	*	*	*	*
Октябрь	Осинины	-	*	*	*	*	*
	1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки	-	-	-	*	*	*
	4 октября: День защиты животных	-	*	*	*	*	*
	5 октября: День учителя	-	-	-	-	*	*
	Третье воскресенье октября: День отца	-	*	*	*	*	*
Ноябрь	4 ноября: День единства	-	-	-	*	*	*
	8 ноября: День	-	-	-	-	*	*

	памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России						
	30 ноября: День государственного герба Российской Федерации	-	-	-	*	*	*
	Последнее воскресенье ноября: День матери	-	-	*	*	*	*
Декабрь	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов	-	-	-	-	*	*
	5 декабря: День добровольцев (волонтера) в России	-	-	-	-	*	*
	8 декабря: Международный день художника	-	*	*	*	*	*
	9 декабря: День Героев Отечества	-	-	-	*	*	*
	12 декабря: День Конституции Российской Федерации	-	-	-	-	*	*
	31 декабря: Новый год	-	*	*	*	*	*
Январь	Рождественские посиделки	-	-	*	*	*	*
	27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау- День памяти жертв Холокоста	-	-	-	-	*	*
Февраль	2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве	-	-	-	-	*	*
	8 февраля: День российской науки	-	-	-	-	*	*
	15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	-	-	-	-	*	*

	21 февраля: Международный день родного языка	-	-	-	*	*	*
	23 февраля: День защитника отечества	-	*	*	*	*	*
Март	8 Марта: Международный женский день	-	*	*	*	*	*
	18 марта: День воссоединения Крыма с Россией	-	-	-	-	*	*
	27 марта: Всемирный день театра	-	-	*	*	*	*
Апрель	1 апреля: День смеха	-	-	*	*	*	*
	12 апреля: День космонавтики	-	-	*	*	*	*
Май	1 мая: Праздник Весны и Труда	-	-	-	*	*	*
	9 мая: День победы	-	-	-	*	*	*
	19 мая: День детских общественных организаций России	-	-	-	-	*	*
	24 мая: День славянской письменности и культуры	-	-	*	*	*	*
	Выпускной бал	-	-	-	-	-	*
Июнь	1 июня: День защиты детей	-	*	*	*	*	*
	6 июня: День русского языка	-	-	-	*	*	*
	12 июня: День России	-	-	*	*	*	*
	22 июня: День памяти скорби	-	-	-	-	*	*
Июль	8 июля: День семьи, любви и верности	-	-	*	*	*	*
Август	12 августа: День физкультурника	-	-	*	*	*	*
	22 августа: День Государственного флага Российской Федерации	-	-	*	*	*	*
	27 августа: День российского кино	-	-	*	*	*	*
Спортивное развлечение							
Сентяб рь	Мячик в гости пришел		*				
	Ежик пошел по дорожке		*				
	Прогулка по осенней улице			*			

	Стану ловким, выносливым				*	*	*
Октябрь	Кто быстрее		*				
	Спорт - это сила и здоровье			*			
	Подвижные игры				*		
	Какие мы ловкие					*	*
Ноябрь	Первый снег		*				
	Ледовая лужица			*			
Декабрь	Ледяные дорожки				*		
	Забавы с санками					*	*
	Узнай о себе		*				
Январь	Мой любимый звонкий мяч			*			
	Снежок мой дружок				*	*	*
	В гостях у еловой веточки		*				
	«Ах вы, сани, мои сани..»			*			
Февраль	Зимние состязания				*		*
	Зимние катания					*	
Март	Кружащиеся снежинки		*	*			
	Зимние радости				*	*	*
Апрель	Разноцветные шары		*				
	Мы растем сильными и смелыми			*			
	Храбрецы и удалцы				*		
	Веселые старты					*	*
Май	Ножки укрепляем, ножками мячи катаем		*	*			
	Мяч в высокой корзине				*		
	Здоровье дарит Айболит					*	*
Июнь	Мы смелые и умелые		*				
	Мы растем сильными и смелыми			*			
	Давай посоревнуемся				*		
	Детская Олимпиада					*	*

3.5. Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды

В музыкально- физкультурном зале создана развивающая спортивно-пространственная среда (далее развивающая среда), которая обеспечивает:

- ✓ реализацию программы;
- ✓ учет национально- культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

✓ учет возрастных особенностей детей.

При проектировании развивающей среды учтена целостность образовательной деятельности по образовательным областям.

Развивающая среда является содержательно насыщенной, трансформирующей, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Созданная среда обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с пространственным окружением.
- возможность самовыражения детей.

Обстановка в музыкально- физкультурном зале создана таким образом, чтобы ребенок имел возможность самостоятельного выбора.

Музыкально- физкультурный зал оснащен необходимым спортивным оборудованием и инвентарем для организации образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Перечень оборудования музыкально – физкультурного зала

1	Батут детский	1
2	Беговая дорожка (детский тренажер)	1
3	Гантели детские	30пар
4	Доска с зацепами	1
5	Доска с ребристой поверхностью	1
6	Дорожка змейка (канат)	1
7	Дуга большая	2
8	Дуга малая	2
9	Дуга	4
10	Канат гладкий	1
11	Кегли набор	2
12	Кольца плоские	1 набор
13	Мат большой	1
14	Мат малый	6
15	Мешочек с грузом	50
16	Мяч большой	25
17	Лента короткая (на палочке)	50

18	Мяч прыгун	10
19	Обруч малый	24
20	Палка гимнастическая короткая	17
21	Дорожка длинная	5
22	скакалка	10
23	скамейка	3
24	Стенка гимнаст дерев (пролет)	4
25	Стойка переносная	2
26	Фишки, конусы для разметки	8
27	Корзина для забрасывания мяча	2
28	Мяч волейбольный	3
	Нетрадиционное оборудование	
1	Стойки для волейбольной сетки	1к (2 шт)
2	Стойки для прыжков в высоту	1к
3	Мешочки с песком	50
4	Тоннель для пролезания	2

**Календарно тематическое планирование по «Физическому развитию»
Вторая группа раннего возраста**

Месяц	Дата	№ занятия в году	Тема
сентябрь	04/06	1-2	Пяточки -носочки
	11/13	3-4	Пяточки -носочки
	18/20	5-6	Пяточки -носочки
	25/27	7-8	Пяточки -носочки
октябрь	02/04	9-10	Доползи до погремушки
	09/11	11-12	Доползи до погремушки
	16/18	13-14	Доползи до погремушки
	23/25	15-16	Доползи до погремушки
	30	17	Развлечение
ноябрь	01/06	18-19	Поезд
	08/13	20-21	Поезд
	15/20	22-23	Поезд
	22/27	24-25	Поезд
	30	26	Развлечение
декабрь	04/06	27-28	Птички в гнездышках
	11/13	29-30	Птички в гнездышках
	18/20	31-32	Птички в гнездышках
	25/27	33-34	Птички в гнездышках
январь	10/15	35-36	Мы ногами топ топ
	17/22	37-38	Мы ногами топ топ
	24/29	39-40	Мы ногами топ топ
	31		Развлечение
февраль	05/07	41-42	Через речку
	12/14	43-44	Через речку
	19/21	45	Развлечение
	26/28	46-47	Через речку
март	04/06	48-49	Кто попадет
	11/13	50-51	Кто попадет
	18/20	52-53	Кто попадет
	25/27	54-55	Кто попадет
	29	56	Развлечение
апрель	01/03	57-58	Муравейник
	08/10	59-60	Муравейник
	15/17	61-62	Муравейник
	22/24	63	Развлечение
	29	64-65	Муравейник
май	06/08	66-67	Вот какая моя группа
	13/15	68-69	Вот какая моя группа
	20/22	70-71	Вот какая моя группа
	27/29	72	Мониторинг

Младшая группа

Месяц	Дата	№ занятия в году	Тема
сентябрь	05/07	1-2	Мониторинг
	12/14	3-4	Мониторинг
	19/21	5-6	Устойчивое равновесие
	26/28	7-8	Равновесие
октябрь	03/05	9-10-11	Приземляемся на полусогнутые ноги
	10/12	12-13	Прыжки на 2х ногах
	17/19	14-15	Бег по уменьш площади опоры
	24/26	16-17-18	Прыжки на 2х ногах
	31	19-20-21	Прокати мяч
ноябрь	02/07	22-23	Сохрани равновесие!
	09/14	24	Развлечение
	16/21	25-26	Приземляемся на полусогнутые ноги
	23/28	27-28	Прыжки из обруча в обруч
	30	29-30	Ловкость и глазомер
декабрь	05/07	31-32	равновесие
	12/14	33-34	Прыжки с высоты
	19/21	35-36	Катаем мячи между предметами
	26/28	37-38	Идем по мостику
январь	09/11	39	Каникулы
	16/18	30-40	Ходим арами
	23/25	41-42	Врассыпную!
	30	43	Подлезаем под дугу
февраль	01/06	44-45	Подлезание под шнур в группировке
	08/13	46-47	равновесие
	15/20	48-49	Прокатываем мячи
	22/27	50-51	Мяч через шнур!
март	05/07	52-53	Через рейки лестницы
	12/14	54-55	Прыжок в длину с места
	19/21	56-57	Мяч о землю и лови!
	26/28	58-59	Лесенка для лазания
апрель	02/04	60-61	Гимнастическая скамейка
	09/11	62-63	Прыжок в длину с места
	16/18	64-65	Бросил мяч, лови его!
	23/25	66-67	Наклонная лестница
май	07	68-69	По доске на четвереньках
	14/16	71-70	Подбрасывание мяча
	21/23	72	Мониторинг
	28/30		Мониторинг

Средняя группа

Месяц	Дата	№ занятия в году	Тема	
сентябрь	04/06	1	мониторинг	
	11/13	2	мониторинг	
	18/20	3	Подлезание на коленях	
	25/27	4	Прыжки с продвижением вперед	
октябрь	02	5	Прыжки с продвижением вперед	
	04	6	На животе по г ск-ке	
	09	7	Учимся управлять мячом	
	11	8	Учимся управлять мячом	
	16	9	Мягкие прыжки	
	18	10	Мяч бросаем пред собой	
	23	11	Приземляемся правильно	
	25	12	Приземляемся правильно	
	30	13	Учимся метать мешочки	
	ноябрь	01	14	Развлечение
06		15	Учимся метать мешочки	
08		16	Учимся метать мешочки	
13		17	Через узкий и широкий ручей	
15		18	Через узкий и широкий ручей	
20		19	Учимся регулировать силу толчка при спрыгивании	
22		20	Учимся регулировать силу толчка при спрыгивании	
27		21	Прыжки через валики	
29		22	Прыжки в высоту	
декабрь		04	23	Ловкость рук при подтягивании
	06	24	Использование замаха	
	11	25	Регулируем силу броска	
	13	26	Регулируем силу броска	
	18	27	Прыжки в длину с места	
	20	28	Прыжки в длину с места	
	25	29	Перебрасывание и ловля мяча	
	27	30	Перебрасывание и ловля мяча	
	январь	10	31	Лазание по г стенке
		15	32	Лазание по г стенке
17		33	Бросание мешочков вдаль	
22		34	Прыжки в длину с места	
24		35	Прыжки в длину и приземление	
29		36	Самооценка прыжков в длину с места	
31		37	Функции маховой и толчковой ноги	
февраль		05	38	Точное направление катящему мячу
	07	39	Точное направление катящему мячу	
	12	40	Прыжки с куба	
	14	41	Ходьба по г ска-ке с сохранением равновесия	
	19	42	Перебрасывание мяча	
	21	43	Передвижение на коленях и ладонях	
	26	44	Развиваем силу рук	
	28	45	Использование взмаха рук в прыжках	
март	04	46	Сочетание взмаха рук с пружинистыми движениями ног	
	06	47	Перебрасывание и ловля мяча в парах, с отскоком от пола	
	11	48	Знакомство с траекторией полета мяча в корзину	
	13	49	Броски мяча в корзину	
апрель	18	50	Круговой замах руками от груди	
	20	51	Круговой замах руками от груди	
	25	52	Придаем мячу в броске точное направление	
	27	53	Прыжки через скакалку	
апрель	01	54	Закрепление прыжков через скакалку	

	03	55	Прыжки в длину с места, отталкиваясь вперед -вверх
	08	56	Бросок мяча в корзину 1 рукой, двумя
	10	57-58	Перелезание через бревно Метание на дальность
	15	59-60	Прыжки с продвижением вперед. При метании используем дугообразную траекторию
	17	61-62	Прыжки через бруски. Прыжки с места через шнур
	22	63-64	Перебрасывание мяча в парах. Попади в корзину
	24	65	Метание на дальность
	29	66	Бросок мяча в корзину
май	6	67	скакалка
	8	68	Сочетание взмаха рук с пружинистыми движениями ног. прыжки
	13	69	Прыжки через бруски
	15	70	Попади в корзину
	20/22	71	Мониторинг
	27/29	72	Мониторинг

Старшая группа

Месяц	Дата	№ занятия в году	Тема
сентябрь	05/28	1+7	Педагогическое обследование
октябрь	03	1	Маршируем правильно
	05	2	Правильная осанка. Умение приземляться
	10	3	Броски и ловля мяча, перед собой
	12	4	Способы подлезания под шнур
	17	5	Правильные прыжки в длину с места
	19	6	Сочетание прыжка со взмахом рук
	24	7	Сила толчка в прыжке и взмах рук
	26	8	Круговой замах при метании мяча от груди
	31	9	
ноябрь	02	10	Круговой замах при метании мяча вдаль
	07	11	Пролезаем в обруч
	09	12	Прыгнем и достанем
	14	13	Отбиваем ладонью мяч от пола
	16	14	Ведение мяча на месте
	21	15	Прыжок - приземление
	23	16	Правильное приземление
	28	17	Бег спиной вперед
	30	18	Подлезание на предплечьях и коленях
декабрь	05	19	Энергичный взмах одной рукой снизу (мешочек)
	07	20	Толчок при спрыгивании
	12	21	Сила мышц рук
	14	22	Правильно захватываем рейку
	19	23	По интересам детей
	21	24	Прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги
	26	25	Ура, зимние каникулы
	28	26	Физкультурный досуг
январь	09	27	Бросок в цель
	11	28	Ведение мяча правой и левой рукой
	16	29	Прыжок в длину с места
	18	30	Метание мешочка вдаль
	23	31	Ведение мяча по прямой
	25	32	Перебрасывание мяча в парах
	30	33	Закрепление элементов прыжка
февраль	01	34	Ведение и забрасывание мяча в корзину

	06	35	Ходьба по узкой г скамейке
	08	36	Перебрасывание мяча из руки в руку
	13	37	Энергичный взмах руками
	15	38	Лазание по г стенке
	20	39	Прыжок в высоту с разбега
	22	40	Толчок одной ногой и приземление на 2 ноги
	27	41	Метание в цель
	29	42	Лазание по г стенке
март	05/07	43	В высоту: толчок 1 ногой
	12/14	44	Прыжок в длину с разбега
	19	45	Сохрани равновесие на 1 ноге
	21	46	Бросок мяча из за головы 2 руками
	26	47	Бросок баскетбольного мяча в корзину
	28	48	Развиваем умение балансировать
апрель	2	49	Прыжок в высоту с разбега
	4	50	Прыжок в высоту с разбега, метание
	9	51	Прыжок в высоту с разбега
	11	52	Развиваем глазомер
	16	53	Сбиваем предмет(глазомер)
	18	54	Скакалка
	23	55	Прыжки через короткую скакалку
	25	56	Энергичное отталкивание в прыжках на месте
май	2	57-58	Прыжки в высоту с разбега
	7	59-60	Лазание по гимнастической стенке
	14	61-62	Перелезание с одного пролета гимн стенки на другой
	16	63-64	Лазанье по гимн стенке с изменением темпа
	21	65-66	Метание малого мяча в цель
	23	67-68-69	Прыжки через длинную скакалку
	28	70	Педагогическое обследование
	30	71-72	Педагогическое обследование

Подготовительная группа

сентябрь	05/28	1+7	Педагогическое обследование
октябрь	03	2	Развиваем точность броска
	05	3	Прокатывание обруча
	10	4-5-6-8	Лазаем под шнур
	12	9	Ползание по г скамейке на коленях и ладонях
	17	10	Развиваем ловкость с мячом
	19	11	Прокатывание мячей друг другу
	24	12	Четкое фиксирование поворотов
	26	13	Ловкость в ходьбе между предметами
	31	14	Равновесие при ходьбе по скамейке, с заданиями
ноябрь	02	15	Прыжки
	07	16	Равновесие на повышенной опоре
	09	17	Ловкость с мячом
	14	18	Изменение движения по сигналу
	16	19	Точность броска
	21	20	Ведение мяча
	23	21	Точность в упражнениях с мячом
	28	22	Равновесие при ходьбе на повышенной опоре
	30	23	Перебрасывание мяча
декабрь	05	24	Ходьба по канату
	07	25	Упр –с мячом и прыжками
	12	26	Прыжки через короткую скакалку

	14	27	Игровые упр- я с мячом и бегом
	19	28	Бег змейкой между предметами
	21	29	Игровые упр- я с мячом и бегом
	26	30	Координация движений и ловкость
	28	31	Выполнение заданий с мячом
январь	09	32	Ура, каникулы!
	11	33	Сохранение равновесия при ходьбе в усложненной ситуации
	16	34	Упражнения в равновесии, прыжках
	18	35	Эстафеты с мячом
	23	36	Равновесие, прыжки, внимание
	25	37	Развиваем ловкость, глазомер
	30	38	Прыжки, равновесие.
февраль	01	39	По скамейке по «медвежьей»
	06	40	Точный пас
	08	41	Ходьба по уменьшенной площади опоры
	13	42	Игровые упражнения с прыжками
	15	43	Прыжки в длину с места
	20	44	Метание мешочков на дальность
	22	45	Ловкость и глазомер с мячом
	27	46	Ведение шайбы клюшкой
март	29	47	Сохранение равновесия
	05/07	48	Навык энергичного отталкивания в прыжке
	12/14	49	Игровые упр- я с прыжками
	19	50	Чередование подскоков с ноги на ногу
	21	51	Игровые упражнения
	26	52	Игровые упр-я с прыжками
	28	53	Игровые упр-я на равновесие и прыжки
апрель	2	54	Метание мешочков, с прыжками
	4	55	Сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре
	9	56	Игровые упр-я с прыжками и мячом
	11	57	Задания с мячом
	16	58	Ловкость в заданиях с мячом
	18	59	Сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре
	23	60	Игровые упр- я с мячом
	25	61	Лазание на гимнастическую стенку
	30	62-63	Равновесие в прыжках
май	02	64	Прыжки в длину с разбега
	07	65	Прыжки с высоты
	14	66	Метание в цель с разных положений
	16	67	Метание в горизонтальную вертикальную цель
	21	68	Прыжки через длинную скакалку
	23	69	Лазанье по гимнастической стенке
	28	70	Педагогическое обследование
	30	71-72	Педагогическое обследование

Месяц	Мероприятия
сентябрь	п/п Руки учат говорить Регистрация на сайте ГТО, согласие родителей
октябрь	Игровое физкультурное занятие Ярмарка народных игр; советы –записки родителям
ноябрь	п/п Двигательная активность детей на прогулке; записки-рекомендации для родителей для работы с мячом
декабрь	п/п Как организовать зимний отдых детей; п/п Закаливание. Общие рекомендации.
январь	Советы-записки родителям П/п От чего может нарушиться осанка
февраль	Совместный с папами спортивный праздник; п/п Здоровый образ жизни, его составляющие.
март	п/п Словарь родителей. Работа над ошибками. П/п Здоровье малышей. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей. Регистрация детей на сайте ГТО.
апрель	п/п Как правильно заниматься физическими упражнениями дома. П/п Иммунитет ребенка: лечить или укреплять? Регистрация ГТО, согласие родителей. Сопровождение родителями детей на ГТО.
май	п/п Спортивный уголок дома; п/п Зима осталась далеко позади. Впереди.... Записки –задания на лето.

Вторая группа раннего возраста

Основные движения

Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с переходом на бег и наоборот. С изменением направления, врассыпную, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ш 20см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (в 10-15см), по доске, гимна скамейке, бревну (ш 20-25см)

Ползание. Лазание. Начетвереньках по прямой (3-4 м), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой на 20см, по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (30-40см), перелезание через бревно. Лазание по лесенке стремянке, гимна стенке вверх и вниз (1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча 2мя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под воротца, под дугу, стоя и сидя, (50- 100см); бросание мяча вперед 2мя руками снизу, от груди, из –за головы, через шнур (1-1,5м); Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель- 2 руками, правой (левой), с расстояние 1м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100см.

Прыжки. На 2х ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на 2х ногах через шнур (линию), через 2 параллельные линии. (10-30см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кисти рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, вверх, в стороны, скрещивать их перед грудью, разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину, сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед грудью, над головой, размахивать вперед –назад, верх-вниз.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую(правую) ноги в колене (с поддержкой) из И.П. стоя. Приседать, держась за опору; подтягиваться, поднимаясь на носки.

Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног. (сидя).

Подвижные игры:

С ходьбой и бегом: Догони мяч, по тропинке, через ручеек, Кто тише, перешагни через палку, Догони меня, Воробышки и автомобиль, Солнышко и дождик, Птички летают, Принеси предмет.

С ползанием: Доползи до погремушки, Проползи в воротца, не переползай линию, Обезьянки.

С бросанием и ловлей мяча:

Мяч в кругу, Прокати мяч, Лови мяч, Попади в воротца. Целься точнее

С подпрыгиванием:

Мой веселый звонкий мяч, Зайка беленький сидит, Птички в гнездышках, Через ручеек.

На ориентировку в пространстве:

Где звенит, Найди флажок, Поезд, Заинька, Флажок, движения под музыку

Младшая группа

(от 3до 4)

Основные движения

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, по два, (парами), в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот)

Упражнения в равновесии: Ходьба по прямой дорожке (15-20 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (в 30-35 см). медленное кружение в обе стороны.

Бег. Обычный, на носках, (подгруппой и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке, (ш 25-50см), по кругу, змейкой, врассыпную, бег с выполнением заданий (остановиться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в названное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течении 50-60 сек, в быстром темпе на расстояние 10м). Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца, (ш 50-60см), Метание

на дальность правой (левой) рукой, в горизонтальную цель 2мя руками снизу, от груди, в вертикальную цель (в 1,2 м), Ловля мяча, брошенного воспитателем, (70-100см), Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его.

Ползание. Лазание. Ползание на четвереньках, по прямой, (6м), вокруг предмета, подлезание под препятствие, (в 50см), пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазание по лесенке стремянке, гимнастической стене (1,5м).

Прыжки. На 2х ногах на месте, с продвижением вперед, (2-3м), из кружка в кружок, вокруг предметов. Между ними, прыжки с высоты 15-20см, вверх с места, через линию, шнур, через 4-6 линий поочередно, в длину с места, (40см), Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, врассыпную, повороты на месте, Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать руки вперед. Вверх, в стороны одновременно, поочередно.

Перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, сзади, над головой. Хлопать в ладоши перед собой, отводить руки за спину, поворачивать ладони вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед –назад, с поворотом в стороны, Их

и.п. сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватить колени руками. Из и.п. лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из и.п. лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно, прогибаться, поднимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки, поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя, захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 68см), приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга, кататься с небольшой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослого.

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

Катание на велосипеде. На 3х колесном велосипеде по прямой, кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры.

С бегом: Бегите ко мне, Птички и птенчики, Мыши и кот, Бегите к флажку, Найди свой цвет, Трамвай, Поезд, Лохматый Пес, Птички в гнездышках.

С прыжками: По ровненькой дорожке, Поймай комара, воробышки и кот, С кочки на кочку.

С подлезанием и лазанием: Наседка и цыплята, Мыши в кладовой, Кролики. С бросанием и ловлей: кто дальше бросит, Попади в круг, Сбей кеглю, Береги предмет.

На ориентировку в пространстве: Найди свое место, Угадай. Кто и где кричит, Найди, что спрятано

Средняя группа (от 4-5 лет)

Основные движения

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, высокое поднимание колен, мелким, широким шагом, приставным шагом в сторону (вправо. Влево). Ходьба в колонне по одному, по два (парами, по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук.). В чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (10-15 см). По линии, по веревке, (д 1,5-3см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешком на голове и т д), По ребристой доске, по наклонной доске. (ш 15-20 см), бег по наклонной (в 30-35см), перешагивание через рейки лестницы. Приподнятой на 20 -25 см от пола. С разными положениями рук. Кружение в обе стороны, руки на поясе.

Бег. Обычный, на носках, с высоким подниманием колен. Мелким. Широким шагом, в колонне по одному, по двое, бег в разных направлениях,: по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный в медленном темпе в течении 1- 1,5 мин, на расстояние 40-60м, челночный бег,

Ползание, лазание. На четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, на животе, подтягиваясь руками. На четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под

веревку, дугу (в 50см), правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической лесенке, с пролета на пролет.

Прыжки. На 2х ногах на месте (20 прыжков в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе. Ноги врозь, на одной ноге поочередно, прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий (между ними 40-50см), Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см, прыжки с высоты 20-25см, в длину с места, (не менее 70см), Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, и ловля его (1,5м). Бросание мяча вверх, о землю, ловля его 2 руками (3-4 р подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5р подряд), метание предметов на дальность, (3,5-6,5м) в горизонтальную цель, в вертикальную цель

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение на ориентиры, повороты на право, на лево, кругом. Размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны. Вверх, вниз поочередно, отводить руки за спину, размахивать руками вперед –назад, выполнять круговые движения руками, закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, опускать за плечи, сжимать разжимать кисти рук, вращать кисти рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны в стороны, руки на поясе. Перекатывать мяч вокруг себя из и п (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую, сидя, приподнимать обе ноги над полом, поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из и п лежа на полу. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые руки вперед, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления брюшного пресса и ног. Подниматься на носки, поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок, на носок, выполнять притопы; полуприседания (4-5р подряд), приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги. Согнутые в коленях. Ходить по палке, по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статистические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх. На одной ноге, руки на поясе. (5-7 сек) **Спортивные упражнения.**

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спусках с нее, подниматься с санками в горку.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

Катание на велосипеде. На 3х колесном и 2х колесном, по прямой, по кругу, выполнять повороты.

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

С прыжками: Зайцы и волк, Лиса в курятнике, Зайка серый умывается, С ползанием и лазанием: Пастух и стадо, Перелет птиц, Котят и щенята, С бросанием и ловлей: Подбрось –поймай, Сбей булаву, Мяч через сетку, На ориентировку в пространстве: Найди, где спрятано, Найди и промолчи, Кто ушел, Прятки, Народные игры У медведя во бору.

Старшая группа (от 5-до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Обычная, на носках (руки за головой), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, с пререкатом с пятки на носок, приставным шагом. В колонне по одному, по двое, трое, вдоль стен зала, с поворотом, с выполнением заданий.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (1,53см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом, в колонне по одному, по двое, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течении 1,5- 2 мин в медленном темпе, бег средним темпом (80-120м, 2-3 раза), в чередовании с ходьбой, челночный. Бег на скорость (20м за 5-5,5 сек), Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазание. На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. Толкать мяч головой, ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по гимнастической стенке (в 2,5 м), с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. На 2х ногах на месте, (по 30-40 пр.) в чередовании с ходьбой. Разными способами: ноги вместе, врозь. Одна нога вперед, другая назад, продвигаясь вперед, на одной ноге. Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, с высоты 30 см, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега, (прим 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его 2 руками, одной рукой, бросание мяча вверх, ловля с хлопком. Перебрасывание мяча из одной руки в другую за голову, от груди и т.д. Отбивание о землю, с продвижением вперед (5-6 м), прокатывание набивных мячей, метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. (с расстояния 4-м)

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их, перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат)

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

Спортивные упражнения.

Катание на санках: катать друг друга на санках, кататься с горки по двое, выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Скользящим шагом, выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Проходить в медленном темпе дистанцию в 1-2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на 2х колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры. Городки: бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры.

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

Бадминтон: Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

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

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

Подвижные игры.

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

С прыжками: Не оставайся на полу, Кто лучше прыгнет, Удочка, С кочки на кочку, Кто сделает меньше прыжков, Классы,

С лазанием и ползанием: Кто скорее доберется до флажка, Медведь и пчелы, Пожарные на учении.

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

Эстафеты: Эстафеты парами, Пронеси мяч, не задев кеглю, Забрось мяч в кольцо, Дорожка препятствий.

С элементами соревнования: Кто скорее пролезет в обруч к флажку, Кто быстрее, Кто выше,

Народные игры: Гори, гори ясно и др.

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7)

Основные движения

Ходьба. Обычная, на носках, с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен (бедро), широким и мелким шагом. Приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, трое, в шеренге. В разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, враспынную.

Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. По гимн скамейке, боком, приставным шагом, с набивным мешочком на спине, приседая на одной ноге и пронося махом другую вперед сбоку скамейки. Поднимая правую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимн скамейки, по веревке, прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. В колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Р по 10м. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5. Бег на скорость: 30 м за 6,5-7,5 сек к концу года

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

Прыжки. На 2х ногах: на месте, (разными способами) по 30 прыжков 3-4-раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8-набивных мешков последовательно через каждый, на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие, с разбега (40см). Прыжки с высоты 40см, в длину с места, (около 100см), в длину с разбега (180-190см). Вверх, с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30см, с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через большой обруч, подпрыгивание на 2х ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, по наклонной плоскости.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук, развития и укрепления плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стене; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 р), выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять

круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти рук перед собой и сбоку, вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы, поочередно соединить все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх- в стороны из положения руки к плечам, руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении, переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине поднимать ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок на полу), поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе, на носках, на одной ноге, закрыв гл

Календарный план воспитательной работы в МБДОУ на 2023- 2024 учебный год

Направления							
Патриотическое воспитание	Социальное воспитание	Познавательное воспитание	Физическое воспитание	Трудовое воспитание	Этико- эстетическое воспитание	Безопасность	
Ежедневная работа							
Чтение художественной литературы, беседы, дидактические игры, наблюдение				Работа в уголке природы, Дежурство по подготовке к занятиям, по столовой	Культура поведения за столом	Чтение художественной литературы, беседы, дидактические игры	
Еженедельная работа							
Целевые прогулки, экскурсии	Сюжетно-ролевая игра	Рассматривание ситуаций	Спортивные мероприятия	Хозяйственно-бытовой труд	Музыкальные праздники, развлечения <i>(согласно годового плана работы)</i>	Целевые прогулки, экскурсии, правила поведения в неожиданных ситуациях	
Месяц	Патриотическое воспитание	Социальное воспитание	Познавательное воспитание	Физическое воспитание	Трудовое воспитание	Этико- эстетическое воспитание	Безопасность
Сентябрь	3 сентября- День окончания Второй мировой войны <i>(4 – 7 лет)</i>	01 сентября - День знаний <i>(4 – 7 лет)</i> 8 сентября- Международный день распространения грамотности <i>(4 – 7 лет)</i> 27 сентября- День воспитателя и всех дошкольных работников <i>(4 – 7 лет)</i>	21 сентября - Акция «Голубь мира» <i>(3- 7 лет)</i>	Спортивные мероприятия <i>(согласно годового плана работы)</i>		Музыкальные праздники, развлечения <i>(согласно годового плана работы)</i>	1 сентября- Единый день безопасности <i>(все возрастные группы)</i>

Октябрь	День отца (3- 7 лет)	1 октября- Международный день пожилых людей (4 – 7 лет) 1 октября- Международный день музыки (3- 7 лет) 5 октября – День учителя (4 – 7 лет)	Праздник «Осенины» (все возрастные группы) 4 октября – День защиты животных (3- 7 лет) 27 октября - 136 лет со дня рождения С.И. Маршака (3- 7 лет)	Сдача ГТО (согласно годового плана работы) Спортивные мероприятия (согласно годового плана работы)	Выставка «Осенние фантазии» (все возрастные группы)	Музыкальные праздники, развлечения (согласно годового плана работы)	16.10.- 20.10.2023 - Неделя безопасности ПДД (все возрастные группы)
	Ноябрь	27.11.2022- День матери (3-7 лет) 4 ноября - День народного единства (4 – 7 лет) 8 ноября – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов дел России (5- 7 лет) 30 ноября- День государственного герба Российской Федерации (4 – 7 лет)	18 ноября – День рождения Деда Мороза (3-7 лет)	Акция «Птичья столовая» (2-7 лет) 12 ноября – Синичкин день (3-7 лет) 30 ноября – Всемирный день домашних животных (2-7 лет)	Спортивное развлечение (согласно годового плана работы)		Музыкальные праздники, развлечения (согласно годового плана работы)

Декабрь	<p>3 декабря- День неизвестного солдата (4- 7 лет)</p> <p>9 декабря- День Героев Отечества (4- 7 лет)</p> <p>12 декабря – День конституции Российской Федерации (4- 7 лет)</p>	<p>5 декабря- День добровольца (волонтера) в России (5- 7 лет)</p>	<p>Новый год (все возрастные группы)</p>	<p>Спортивное развлечение (согласно годового плана работы)</p>	<p>Конкурс творческих работ «Новогодняя игрушка своими руками» (все возрастные группы)</p>	<p>Музыкальные праздники, развлечения (согласно годового плана работы)</p> <p>8 декабря- Международный день художника (4- 7 лет)</p>	<p>01.12 – 26.12.2022 - месячник «Пожарная безопасность в ДОУ» (все возрастные группы)</p>
Январь	<p>27 января- День снятия блокады Ленинграда (5- 7 лет)</p>			<p>Спортивные развлечения (согласно годового плана работы)</p>	<p>22.01- 26.01.2024- Неделя трудового воспитания «Не даром говорится – дело мастера боится» (все возрастные группы)</p>	<p>Святочные посиделки «Коляда, коляда отворяй ворота»</p>	<p>Выставка «Правила дорожные знать каждому положено» (4- 7 лет)</p>
Февраль	<p>23 февраля- День защитника Отечества (2- 7 лет)</p> <p>2 февраля- День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (5- 7 лет)</p> <p>15 февраля- День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (5- 7 лет)</p>	<p>8 февраля- День российской науки (5- 7 лет)</p> <p>21 февраля- Международный день родного языка (4- 7 лет)</p>	<p>10 февраля- День памяти А.С.Пушкина (2- 7 лет)</p>	<p>Спортивные развлечения (согласно годового плана работы)</p>		<p>Музыкальные праздники, развлечения (согласно годового плана работы)</p> <p>Проводы Масленицы</p>	<p>2 неделя месяца- Неделя безопасности (все возрастные группы)</p>

Март	8 марта – Международный женский день (2- 7 лет)	27 марта – День театра (4- 7 лет)	22 марта - Акция «Берегите воду» - (4- 7 лет)	Спортивные развлечение (согласно годового плана работы)		Музыкальные праздники, развлечения (согласно годового плана работы)	Месячник безопасности дорожного движения	
	18 марта- День воссоединения Крыма с Россией (5- 7 лет)		Акция «Сохраним первоцветы Кузбасса» (4- 7 лет)					
Апрель	12 апреля - День космонавтики (4- 7 лет)	12 апреля - День смеха (4- 7 лет)	22 апреля - - День земли (4- 7 лет)	Спортивные развлечение (согласно годового плана работы)	17.04 – 21.04.2024 Выставка «Светлая пасха» (4- 7 лет)	Музыкальные праздники, развлечения (согласно годового плана работы)	Муниципальный конкурс «Правила дорожные детям знать положено» (согласно годового плана работы)	
			2 апреля- Международный день детской книги (день рождения Г.Х Андерсена) (4- 7 лет)					Фестиваль «Букет детских улыбок» (согласно годового плана работы)
Май	9 мая - День Победы (4- 7 лет)	1 мая- Праздник Весны и Труда (4- 7 лет)	Акция «Огород на окне» (2- 7 лет)	Сдача ГТО (согласно годового плана работы)		Выпускной бал (6-7 лет)		
	Конкурс - чтецов «Стихи, опалённые войной» (4- 7 лет)							19 мая- День детских общественных организаций России (5- 7 лет)
	Концерт для ветеранов ДП «Надежда» (4- 7 лет)							
	Парад к Дню победы (6-7 лет)							

Июнь	12 июня - День России (4- 7 лет) 22 июня – День памяти и скорби (5- 7 лет)	01 июня - День защиты детей (4- 7 лет) 6 июня- День русского языка (5- 7 лет)		Спортивные развлечения (согласно годового плана работы)		Музыкальные праздники, развлечения (согласно годового плана работы)	3 неделя месяца- Неделя безопасности (все возрастные группы)
Август	22 августа- День Государственного флага Российской Федерации (4- 7 лет)	Новоселье 27 августа- День российского кино (4- 7 лет)		Спортивные развлечения (согласно годового плана работы) 12 августа- День физкультурника (4- 7 лет)		Музыкальные праздники, развлечения (согласно годового плана работы)	2 неделя месяца- Неделя безопасности (все возрастные группы)

