

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 180 «Почемучка» общеразвивающего вида

ПРИНЯТО  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующая МБДОУ № 180 «Почемучка»  
Н.С. Камнева  
Приказ № 45 от «27» 08 2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре Государственного бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения детского сада № 180

«Почемучка»

на 2020 – 2021 учебный год

Разработчик:

Непорожняя Татьяна Борисовна

г. Барнаул 2020 г.

<b>1. Целевой раздел</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Значимые для разработки реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)	8
<b>2. Содержательный раздел</b>	11
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей	11
2.2. Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию детей дошкольного возраста	12
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств по реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	14
2.4. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	18
2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	18
2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы	22
2.7. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	24
2.7.1. Содержание направлений работы с семьями воспитанников по образовательной области «Физическое развитие»	26
2.8. Иные характеристики содержания Программы	27
<b>3. Организационный раздел</b>	29
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы	29
3.2. Методическое оснащение Программы	30
3.3. Объем образовательной нагрузки	31
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	75
<b>4. Дополнительный раздел</b>	81
4.1. Краткая презентация Программы	81
Лист изменений и дополнений	84
Приложение. Комплексно-тематическое планирование ООД по физической культуре	85

# 1. Целевой раздел

## Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие» (далее - Программа) разработана на основании Основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №180 «Почемучка»» (далее - Учреждение), с учетом основной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой 2020г., издание 6-е.дополненное

Так же в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13», «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05. 2018 года №204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года";
- Лицензия на образовательную деятельность;
- Устав Учреждения.
- Образовательная программа Учреждения

Программа составлена с учетом основной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой 2020г., издание 6-е. дополненное

Программа реализуется для детей от 2 до 7 лет в течение всего времени пребывания детей в Учреждении с 7.00 до 19.00 часов до прекращения образовательных отношений, а также в период кратковременного пребывания воспитанников с 08.30 до 12.30 часов.

Срок реализации Программы – 1 год.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

### Цель и задачи Программы

**Цель:** формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

#### Задачи:

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).

- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

- Владение подвижными играми с правилами.

- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

### **Обязательная часть**

В Программе выделены основные принципы в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок, активный в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество дошкольного учреждения с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

В Программе выделены следующие *методологические подходы*:

*Культурно-исторический подход* определяет развитие ребенка как «процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (1).

*Личностный подход* исходит из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности поведения. Поступательное развитие главным образом происходит за счет личностного. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность определяется в основном непосредственными мотивами.

Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

*Деятельностный подход* рассматривает деятельность, наравне с обучением, как движущую силу психического развития ребенка. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают ее новые виды, развиваются (перестраиваются) психические процессы и появляются личностные новообразования.

### **Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

В Учреждении функционирует 13 групп общеразвивающей направленности. В режиме кратковременного пребывания дети могут посещать все возрастные группы. Наполняемость групп определяется с учетом возраста детей. Разделение детей на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы дошкольного образования с детьми, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики.

Группы комплектуются по возрастному принципу.

	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	Всего
Кол-во групп	2	3	2	2	3	12
Количество детей	№4-29 №5-28	№1-26 №6-26 №13-26	№10-30 №11-30	№7 -26 №8-26	№2-25 №9-27 №12-30	329
Итого	57	78	60	52	82	329

### Характеристики особенностей физического развития детей

#### Дети раннего дошкольного возраста (от 2-3 лет)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого, совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Интенсивно развивается активная речь детей. К 3 годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, дети безошибочно выбирают 2-3 предмета по форме, величине, цвету; различают мелодии, поют. Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Начинает складываться произвольность поведения, которая обусловлена развитием орудийных действий и речи. Формируется образ Я. Кризис 3 лет часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

#### Возрастные особенности детей 3-4года

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. По сравнению с ранним возрастом, движения детей становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшается раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рукнеэнергичны.

Дети младшего возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги). Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья.

Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, ползании, бросании и ловле мяча. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя.

Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов.

Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств, предметной деятельности людей.

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня.

#### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения.

Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полеткороткий.

Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов с использованием разных пособий (подмузыку).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности.

Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных задач, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступить к процессу обучения технике основных видов движения. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей; стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности.

Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег 6-летнего ребенка отличается хорошей координацией, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью.

К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног согласованы. Дети уже владеют разными способами бега. Дошкольники 5-6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту, в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают друг другу двумя руками, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма; стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными.

Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок.

Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений.

В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях и ситуациях.

#### **Характеристика особенностей развития детей с соматическими заболеваниями**

Дети с соматическими заболеваниями, не имеют видимых дефектов, имеют сохранный интеллект и с первого взгляда ничем не отличаются от остальных. У таких детей слабо развита познавательная сфера, отмечается недоразвитие личности, интеллектуальная пассивность, ограниченный объем принятой информации, низкая способность к обобщениям, быстрая потеря интереса к занятиям.

#### **Характеристика особенностей развития детей с ОВЗ**

Дети с ограниченными возможностями - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

Дети с нарушением психофизического развития, нуждаются в специальном (коррекционном) обучении и воспитании.

#### **Планируемые результаты**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые являются социально нормативными возрастными характеристиками возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров (п. ФГОС ДО).

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников (п. 4.3. ФГОС ДО)

#### **Образовательная область**

##### **«Физическое развитие»**

##### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

- ориентируется в частях собственного тела (голова, лицо, руки, ноги, спина);
- имеет представление о значении разных органов: глаза – смотреть, уши – слышать, нос –

нюхать, язык – пробовать и др.

- имеет привычку мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
- умеет с помощью взрослого приводить себя в порядок; пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком);
- проявляет интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях;
- умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.;
- умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- умеет прыгать на двух ногах на месте с продвижением вперед, в дину с места, отталкиваясь двумя ногами;
- играет вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

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

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

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы).
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

#### **Физическая культура**

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

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

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

- Элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости мыть руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
- Элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).
- Представления о понятиях "здоровье" и "болезнь".
- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Представления о пользе утренней зарядке, физических упражнений.

#### **Физическая культура**

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот

переступанием, подниматься на горку.

- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

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

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

- К концу года у детей могут быть сформированы:
- Навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).
- Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
- Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил личной гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Представления о пользе закаливания, утренней зарядке, физических упражнениях.

#### **Физическая культура.**

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеть школой мяча.
- Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на санях.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

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

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

К концу года могут быть сформированы:

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены.
- Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

## Физическая культура.

К концу года дети могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на "первый-второй", соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей настольный теннис).

## 2. Содержательный раздел

### Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей.

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

Содержание психолого-педагогической работы в рамках образовательной области "Физическое развитие" (обязательная часть) в конкретных возрастных группах представлено в примерной образовательной инновационной программе дошкольного образования. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, ЭМ. Дорофеевой. - издание 6 (дополненное), м.: мозаика-синтез, 2020. - С.366					
Содержание психолого-педагогической работы	Возрастная группа				
	Вторая группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурно-оздоровительная работа/становление ценностей здорового образа жизни	С. 144	С. 186	С.217-218	С. 255	С. 294
Воспитание культурно-гигиенических навыков	С. 144		С. 218	С. 255	С. 294

Физическая культура	С.144-145	С. 186	С.218-219	С. 256	С. 295-296
---------------------	-----------	--------	-----------	--------	------------

### **Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию детей дошкольноговозраста**

Структура состоит из 3 частей: вводной, основной, заключительной. Выделение частей обусловлено психологическими, физиологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

<b>Структура физкультурных занятий</b>	<b>Младшая группа 2-4 года</b>	<b>Средняя группа 4-5 лет</b>	<b>Старшая группа 5-6 лет</b>	<b>Подготовительная к школе группа 6-7 лет</b>
<b>Вводная часть</b>	2-3 мин. - ходьба, бег в чередовании; в построениях с различными заданиями	3-4 мин. - упражнения в ходьбе, беге, несложные задания с предметами; упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку	4-6 мин. - ходьба, бег в чередовании	5-6 мин. - упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с умеренной нагрузкой; несложные игровые задания
<b>Основная часть</b>	12 - 15 мин. - основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании)	12-15 мин. - упражнения с предметами и без них в определенной последовательности : для мышц плечевого пояса, мышц спины, косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног	18-20 мин. - упражнения общеразвивающего характера, используя различные исходные положения стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и на животе; основным видам движений: равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	20-25 мин. - основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты
<b>Заключительная часть</b>	2-3 мин. – простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы	3-4 мин. - несложные игровые задания, игры малой подвижности	3-4 мин. - упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности	4-5 мин. - упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания

## Физическая культура на воздухе

ООД проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. – младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 14 мин. – младшая группа, 18 мин.- средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: *Общеразвивающие упражнения* направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости:

- широкие стойки на ногах;
- ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, совмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах;
- выпады и полушпагаты на месте;
- высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации:

- произвольное преодоление простых препятствий;
- передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);
- преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие;
- равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;
- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа;

отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

*Спортивно-оздоровительная деятельность* направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

*Физкультурно-досуговые мероприятия* направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **Описание вариативных форм, способов, методов и средств по реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Формы, методы и средства, используемые в организации образовательного процесса с воспитанниками, зависят от:

- возрастных особенностей воспитанников;

- индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей;
- личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей;
- формы организации деятельности воспитанников (организованная образовательная деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей).

#### **Формы реализации Программы**

Возраст	Форма реализации программы
<b>Вторая группа раннего возраста 2-3 года</b>	<b>Физическое развитие</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- игровая беседа с элементами движения</li><li>- игра</li><li>- утренняя гимнастика</li><li>- физкультминутки</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика для глаз</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- общеразвивающие упражнения</li> <li>- ситуативный разговор</li> <li>- беседа</li> <li>- рассказ</li> <li>- чтение</li> </ul>
Возраст	Форма реализации программы
<b>Младшая группа (3 - 4 года)</b>	<b>Физическое развитие</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая беседа с элементами движения</li> <li>- игра</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- гимнастика для глаз</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- общеразвивающие упражнения</li> <li>- ситуативный разговор</li> <li>- беседа</li> <li>- рассказ</li> <li>- чтение</li> <li>- проблемные ситуации</li> </ul>
Возраст	Форма реализации программы
<b>Средняя группа (4 – 5 лет)</b>	<b>Физическое развитие</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурное занятие</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- гимнастика после дневного сна</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- гимнастика для глаз</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- игра</li> <li>- рассказ</li> <li>- ситуативная беседа</li> <li>- чтение</li> <li>- рассматривание</li> <li>- интегративная деятельность</li> <li>- спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>- проектная деятельность</li> <li>- проблемные ситуации</li> </ul>
Возраст	Форма реализации программы
<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	<b>Физическое развитие</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурное занятие</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- гимнастика после дневного сна</li> <li>- физкультминутки</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика для глаз</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- самомассаж</li> <li>- игра</li> <li>- рассказ</li> <li>- ситуативная беседа</li> <li>- чтение</li> <li>- рассматривание</li> <li>- интегративная деятельность</li> <li>- спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- спортивные состязания</li> <li>- совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>- проектная деятельность</li> <li>- проблемные ситуации</li> </ul>
Возраст	Форма реализации программы
<b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b>	<p><b>Физическое развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурное занятие</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- гимнастика после дневного сна</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- гимнастика для глаз</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- игра</li> <li>- рассказ</li> <li>- ситуативная беседа</li> <li>- чтение</li> <li>- рассматривание</li> <li>- интегративная деятельность</li> <li>- спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- спортивные состязания</li> <li>- совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>- проектная деятельность</li> <li>- проблемные ситуации</li> </ul>

*Здоровьесберегающие технологии* – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие технологии представлены физкультурно- оздоровительными технологиями, психологической безопасностью оздоровительной направленностью воспитательно - образовательного процесса.

Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры воспитанников, дыхательной гимнастикой, массажем, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установлением оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми,

целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития.

<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядные</b>	<b>Словесные</b>	<b>Практические</b>
-наглядно - зрительные приемы(показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); -наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); -тактильно-мышечные приемы(непосредственная помощь воспитателя, инструктора по физической культуре)	-объяснения, пояснения, указания; -подача команд, распоряжения, сигнал; - вопросы к детям; -образный сюжетный рассказ, беседа; -словесная инструкция	-игровые приемы (проведение упражнений в игровой форме); -повторение упражнений без изменения и с изменениями; -проведение упражнений в соревновательной форме.

#### Средства физического развития:

- двигательная активность, ООД по физическому развитию;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, ООД)

#### **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

##### *Взаимодействие инструктора по физкультуре и воспитателя*

Перед ООД воспитатель следит за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми в ООД, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область

«Физическая культура» по содержанию в ООД по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«**Физическое развитие**» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«**Социально-коммуникативное развитие**» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

**«Познавательное развитие»**—активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

*Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника*

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей)
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других систем
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

*Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя*

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности ООД, его организации;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей**

В соответствии с Законом РФ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и ФГОС ДО квалифицированная коррекция нарушений развития дошкольников осуществляется в форме реализации психолого-педагогического сопровождения.

Общая цель коррекционной работы, как указано в ФГОС ДО – обеспечение коррекции нарушений и разностороннего развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и их особых образовательных потребностей, оказание им квалифицированной помощи в освоении рабочей программы; создание условий для социальной адаптации.

Подробнее с описанием воспитательно-образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития дошкольников можно познакомиться в Положении о психолого-педагогическом консилиуме муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №180" общеразвивающего вида, приказ от 26.12.2019 №119-И/

### **Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Культурные практики – это разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия и складывающегося с первых дней жизни уникального индивидуального жизненного опыта. Эти виды деятельности и поведения ребенок начинает практиковать как интересные ему и обеспечивающие самореализацию.

#### **Культурные практики для детей 3-7 лет**

<b>Виды культурных практик</b>	<b>Составляющие культурных практик</b>
практики культурной идентификации и взаимодействия ребенка с окружающим социумом	проектная деятельность
практики игрового взаимодействия	дидактические игры, подвижные игры

коммуникативные практики	чтение художественной литературы, развитие речи, игры-драматизации
культурные практики здорового образа жизни	физическое развитие, воспитание культурно-гигиенических навыков
культурные практики формирования поведения и отношения	сюжетно-ролевые игры, бытовой труд
культурные практики познания мира и самопознания	самопознание

### Модель двигательного режима Учреждения

Формы организации	Вторая группа раннего развития	Младшая группы	Средняя группы	Старшая группы	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	3-4 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
Физическая культура	3 раза в неделю				
	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыка	2 раза в неделю				
	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика пробуждения	3-4 мин	5-6 мин	5-8 мин	8 мин	10 мин
Подвижные игры на прогулке	10 мин	15 мин	20 мин	20 мин	30 мин
Подвижные игры в группе (утро, вечер)	4-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	20 мин
Физкультминутки	2-3 мин	4-5 мин	4-5 мин	6-7 мин	6-7 мин
Спортивные игры	-	-	Целенаправленное обучение не реже 1 раз в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю				
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
		20 мин	25 мин	35 мин	40 мин
Спортивный праздник	3 раза в год				
	15 мин	20-25 мин	25-30 мин	50-60 мин	50-60 мин
День здоровья	1 раз в квартал				

**Система физкультурно-оздоровительной работы в  
Учреждении**

<p><b>Двигательный режим в течение дня</b></p> <p>Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультурные занятия в зале.</p> <p>Физкультурное занятие на прогулке</p> <p>Физкультминутки во время занятий</p> <p>Музыкальные занятия</p> <p>Прогулка</p> <p>Прогулка за пределы участка</p> <p>Корригирующая гимнастика после сна</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)</p> <p>Спортивный праздник Каникулы</p>	<p><b>Оздоровительные и профилактические мероприятия:</b></p> <p>Закаливание (солнце, воздух, вода)</p> <p>Лечебные мероприятия (Витаминотерапия, кварцевание,</p> <p>Употребление лука и чеснока; игры, которые лечат;</p> <p>Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;</p> <p>Нетрадиционные методы (музыкотерапия, выращивание и употребление зеленого лука)</p> <p>Аутопатия и психогимнастика:</p> <p>- Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций</p> <p>- Коррекция поведения</p> <p>Пропаганда ЗОЖ: наглядно-печатная информация;</p> <p>- Курс лекций и бесед для родителей.</p>	
<p><b>Организация рационального питания:</b></p> <p>Выполнение режима питания;</p> <p>Калорийность питания; Ежедневное соблюдение норм</p> <p>потребления продуктов; Гигиена приема пищи;</p> <p>Правильность расстановки мебели; Соки;</p> <p>Соблюдение питьевого режима;</p> <p>Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.</p>	<p align="center"><b>Создание условий для двигательной деятельности:</b></p>	
	<p>Вид двигат. активности</p>	<p>Необходимые условия</p>
	<p>Движения во время бодрствования</p>	<p>-оборудование зала (спортивный инвентарь)</p> <p>- спортивные уголки в группах</p> <p>-наличие прогулочных площадок</p> <p>-одежда, не стесняющая движение</p> <p>- игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению;</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>- знание правил игры;</p> <p>- картотека игр;</p> <p>- атрибуты;</p>
	<p>Движения под музыку</p> <p>Утренняя гимнастика и гимнастика после сна</p>	<p>- музыкальное сопровождение</p> <p>-знание воспитателями комплексов гимнастики;</p> <p>- наличие места для гимнастики после сна;</p> <p>-наличие массажных дорожек</p>

**Деятельность сотрудников Учреждения в осуществлении  
физкультурно- оздоровительной работы**

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</li> <li>• Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</li> <li>• Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>• Отвечает за проведение ремонта.</li> <li>• Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</li> </ul>
Внештатная медсестра	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осматривает детей во время утреннего приема.</li> <li>• Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li> <li>• Осуществляет контроль за режимом дня.</li> <li>• Оказывает доврачебную помощь.</li> <li>• Наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> <li>• Проверяет организацию питания в группах.</li> <li>• Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</li> <li>• Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</li> <li>• Следит за качеством приготовления пищи.</li> </ul>
Старший воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</li> <li>• Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li> <li>• Наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> <li>• Осуществляет контроль за режимом дня.</li> </ul>
Инструктор по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</li> <li>• Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</li> <li>• Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</li> </ul>
Педагог-психолог	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей.</li> <li>• Проводит психолого-педагогическую диагностику детей и их эмоционального благополучия.</li> </ul>

Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</li> <li>• Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</li> <li>• Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</li> <li>• Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, досугов, праздников.</li> </ul>
Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводят утреннюю, пальчиковую гимнастику, гимнастику после сна, физкультурные занятия, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</li> <li>• Соблюдают режим дня.</li> <li>• Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога-психолога.</li> <li>• Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</li> <li>• Проводят диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем.</li> <li>• На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.</li> <li>• Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</li> </ul>
Младшие воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организуют проветривание группы, спальни, приемной, туалета.</li> <li>• Соблюдают санитарно-гигиенические требования при мытье посуды, уборке в групповых комнатах.</li> <li>• Оказывает помощь воспитателю в закаливающих и оздоровительных мероприятиях</li> </ul>
Завхоз	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</li> <li>• Своевременно производит замену постельного белья.</li> <li>• Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</li> <li>• Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</li> <li>• Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</li> </ul>

## **Способы и направления поддержки детской инициативы**

Обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком; уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям. Поддержка индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности; создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной ит.д.).

Установление правил взаимодействия в разных ситуациях через создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья; развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников.

Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через создание условий для овладения культурными средствами деятельности; организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей; поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства; оценку индивидуального развития детей. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Поддерживая развитие детской инициативы и самостоятельности, соблюдается ряд общих требований:

1. Развивать у детей интерес к окружающему миру, стремление к получению новых знаний.
2. Создавать разнообразные условия и ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим.
3. Постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно, постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поощрять детскую инициативу.
4. Тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое до конца.
5. Ориентировать дошкольников на получение хороших результатов.
6. Своевременно обращать особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу - дозировать помощь детям.
7. Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий.
8. Подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Поддержка детской инициативы несет в себе внутреннее побуждение к новой деятельности, начинание. Самостоятельность дошкольника, понимаемая как стремление и способность ребенка настойчиво решать задачи своей деятельности, относительно независимые от взрослого, мобилизуя имеющийся опыт, знания, используя поисковые действия, является значимым фактором социально-личностного созревания и готовности к школьному обучению. Самостоятельность проявляется в создании сюжетов и организации совместных игр, в умении

выполнять значимые поручения взрослых (родителей и педагогов), способности адекватно оценивать собственную деятельность и поведение, и деятельность и поведение других детей. Инициативность и самостоятельность наиболее ярко проявляются в играх с правилами. По словам А.Н. Леонтьева, овладеть правилом – значит овладеть своим поведением. Поэтому задача воспитателя мотивировать игровые действия детей, непосредственно участвуя и эмоционально включаясь в игры детей. В роли организатора игры воспитатель вводит правила в жизнь ребенка, а в роли отстраненного наблюдателя - анализирует и контролирует действия детей.

### **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на нее определенное влияние.

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

- единый подход к процессу воспитания ребенка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.

### **Основной целью взаимодействия детского сада с семьей:**

Возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в образовательный процесс.

### **Основные задачи:**

- изучение и понимание особенностей семей воспитанников, их специфических потребностей в образовательной области, разработка подходов к реализации сотрудничества с семьями воспитанников;
- организация взаимодействия в рамках приоритетного направления дошкольного учреждения «Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях детского сада»;
- построение образовательной среды и педагогического взаимодействия на основе принципа уважения личности ребенка, признания его полноценным участником (субъектом) образовательных отношений как обязательного требования ко всем взрослым участникам образовательного процесса; - обеспечение благоприятных педагогических условий для содействия и сотрудничества детей и взрослых;
- поддержка инициативы и пожеланий семей воспитанников по организации образовательного процесса;
- формирование отношений партнерства и доверительности с родителями воспитанников;
- создание развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с образовательной программой организации дошкольного образования и интересами семьи;
- использование интересных, понятных и удобных в организации родителям воспитанников форм работы с семьей;

- поддержка семейных традиций, приобщение детей к ценностям семьи; - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

#### **Виды взаимоотношений МБДОУ с семьями воспитанников:**

- *Сотрудничество* - общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.
- *Взаимодействие* - способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

#### **Принципы организации взаимодействия с семьями воспитанников:**

- целенаправленности – ориентация на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- адресности – учет образовательных потребностей родителей;
- доступности – учет возможностей родителей усвоить предложенный материал;
- индивидуализации – преобразование содержания, методов и темпов просвещения родителей в зависимости от их уровня знаний и умений;

#### **Традиционные формы работы с родителями:**

1. Опросы, анкетирование,
2. Родительские собрания
3. Наглядная информация (Родительские уголки)
  - стенды
  - выпуск газет
  - памятки- буклеты
4. Консультации (групповые, индивидуальные)
5. Беседы, дискуссии
6. Фотовыставки
7. Выпуск газет
8. Папки-передвижки
9. Создание семейных альбомов
10. Совместная деятельность:
  - участие в детско-родительских мероприятиях
  - участие в занятиях, играх
  - участие в концертах
  - участие в досугах, праздниках, конкурсах
  - участие в выставках
  - участие в просмотрах-конкурсах
11. Дни открытых дверей

#### **Нетрадиционные формы работы с родителями:**

- Сайт МБДОУ
- Совместные творческие проекты
- Детско-родительские мероприятия
- Мастер-классы, творческие мастерские
- Круглые столы

- Семейные гостиные(тематические)
- Ярмарка
- Взаимодействие с социальными институтами (СОШ №89, МАДОУ ЦРР «Детский сад №170»)

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями  
(законными представителями)***

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

**Содержание направлений работы с семьями воспитанников по образовательной области «Физическое развитие»**

Образовательная область «Физическое развитие»	<p>Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.</p> <p>Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).</p> <p>Рассказывать о действии негативных факторов(переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.</p> <p>Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.</p> <p>Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.</p> <p>Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.</p> <p>Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.</p> <p>Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.</p> <p>Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.</p> <p>Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы,</p>
---	---

	<p>посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.</p> <p>Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.</p> <p>Знакомить с лучшим опытом физического воспитания детей в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.</p> <p>Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других организуемых в детском саду (а также районе, городе).</p>
--	---

### **Иные характеристики содержания Программы**

#### **Особые условия реализации Программы Взаимодействие МБДОУ с социумом**

В реализации Программы с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, участвуют научные, медицинские, культурные, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей Программой.

*Основными принципами сотрудничества являются:*

- Установление интересов каждого из партнеров.
- Совместное формирование целей и задач деятельности в интересах гармоничного развития ребенка.
- Осознание своей роли, статуса в обществе, оценка своих возможностей по решению проблем.
- Выработка четких правил действий в процессотрудничества.
- Значимость социального партнерства для каждой из сторон.

*Условиями эффективного взаимодействия МБДОУ с социальными партнерами выступают:*

- Открытость МБДОУ.
- Установление доверительных и деловых контактов.
- Использование образовательного и творческого потенциала социума.
- Реализация активных форм и методов общения.

Приоритетным направлением сотрудничества является: создание условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства; сохранение и укрепление здоровья детей, формирование основ базовой культуры личности, творческого потенциала воспитанников; подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

*Основные формы организации социального партнерства:*

- Совместные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирования здорового образа жизни: «День здоровья», спортивные праздники («Веселые старты», «Осенний марафон (дети, родители, педагоги), экскурсии, конкурс знатоков правил дорожного движения, участие в конкурсе «Я – пешеход» ит.д.

#### **Сложившиеся традиции МБДОУ**

Подрастая, ребенок приходит в детский сад и его поведение становится более осознанным. Попадая в новую среду, ребенок узнает новые модели поведения, осваивает

новые для него формы человеческих отношений. У ребенка начинают формироваться нравственные качества, стремления, идеалы. И этому формированию немало способствуют те, порой уникальные традиции, которые существуют не только в детском саду, а конкретно в каждой группе детского сада. Каждая такая традиция направлена, прежде всего на сплочение коллектива. И если воспитатели в группе придерживаются гуманного подхода к детям, где каждый ребенок – личность, а все вместе – дружный коллектив, то именно традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание групповых традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников – необходимая и нужная работа. 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 МБДОУ уже сложились 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.

### 3. Организационный раздел.

#### Материально-техническое обеспечение Программы

Образовательный процесс в МБДОУ организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений РППС в соответствии с ФГОС - требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение).

#### Оснащение физкультурного зала

<b>Оборудование</b>	шведская стенка (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) – 2 пролета., маты гимнастические – 2 шт., гимнастический мат (длинный) – 2шт., скамья гимнастическая – 2 шт., гимнастические коврики - 1, дорожка массажная -1 шт., конус для эстафет – 14 шт., мягкие модули -12шт, овал большой, мягкий, круглый – 1шт., кубики пластмассовые -30, гантели пластмассовые –60, Гантели детские тяжелые – 34шт., баскетбольное кольцо -2, веревка толстая – 1шт.
<b>Инвентарь</b>	Фитболы большие – 6 шт., канат – 2 шт., скакалки - 30 шт., обручи - 24 шт., кег. - 30 шт., гимнастические палки - 40 шт., мячи большие - 37 шт., маленькие - 20 шт., волейбольный мяч - 1 шт., футбольный -1, свисток – 1 шт., ракетки для бадминтона(набор)-4, лестница навесная -1 шт., кольца пластм. – 24шт. ,веревочки 7шт. ,малый мяч (пластмассовый) – 10шт., клюшка хоккейная – 4шт.
<b>Нестандартное оборудование</b>	набивные мячи тяжелые 1,5 кг и мячи цветные 9 шт 2шт, велотренажер -1, тоннель для лазания-1

<b>Учебно – методический материал</b>	Картотека подвижных и малоподвижных игр, гимнастики послесна, утренней гимнастики, физкультминуток .Картотека: считалок, речевок. Наглядное пособие «Зимние виды спорта». Картотека физкультурных развлечений.
<b>Технические средства обучения</b>	Спортивное оборудование, средства музыкального сопровождения (музыкальный центр, пианино). фонотека

## Методическое оснащение Программы

### Образовательная область «Физическое развитие»

#### Обязательная часть Программы

№	Автор	Название книги	Издательство	Год
1.	Н.Ф. Губанова	Развитие игровой деятельности	«Мозаика-Синтез»	2016
2.	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика 6-7 лет	«Мозаика-Синтез»	2020
3.	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика 5-6 лет	«Мозаика-Синтез»	2020
4.	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика 4-5 лет	«Мозаика-Синтез»	2019
5.	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика 3-4 лет	«Мозаика-Синтез»	2019
6.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» младшая	«Мозаика-Синтез»	2019
7.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» средняя	«Мозаика-Синтез»	2018
8.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» старшая	«Мозаика-Синтез»	2018
9.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» подготовительная группа.	«Мозаика-Синтез»	2019
10.	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика 3-7 лет	«Мозаика-Синтез»	2016

#### Наглядно-дидактические пособия

- Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»;
- Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх».

#### Средства обучения и воспитания реализации образовательной области «Физическое развитие»

Материалы физкультурного зала: массажные мячи (малые), резиновые мячи (малые, средние), мячи пластмассовые, мячи баскетбольные, кубики, палки гимнастические, обручи, скакалки, кегли, гантели, канаты, корригирующие дорожки, скамейки, стойки для подлезания деревянные, дуги для подлезания различной высоты, маты, шведская стенка, мягкие модули, атрибуты для ритмической гимнастики (ленты, платочки, султанчики, листочки, флажки, косички ит.д).

Физкультурно-оздоровительные, валеологические центры (спортивные уголки в группах): массажные коврики для стоп, ребристые дорожки, атрибуты для общеразвивающих упражнений и подвижных игр: флажки, косички, для силовых упражнений: различные гири, гантели; основных движений: мячи, кольцебросы, мишени, корзины для метания, обручи.

#### Объём образовательной нагрузки

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Рабочая программа по физической культуре, предполагает проведение ООД 2 раза в неделю в помещении и 1 раз в неделю на свежем воздухе в каждой возрастной группе.

По действующему СанПиНу (2.4.1.3049-13):

<b>Группа</b>	<b>Возраст</b>	<b>Длительность занятия (минут)</b>
Ясли	с 2 до 3 лет	10
Младшая	с 3 до 4 лет	15
Средняя	с 4 до 5 лет	20
Старшая	с 5 до 6 лет	25
Подготовительная к школе	с 6 до 7 лет	30

**Расписание ООД по физическому развитию**

День недели	Время	Группа
Понедельник	09.20-09.30	группа №4(младшая)
	09.40-09.50	группа №5(младшая)
	09.55-10.15	группа №10(на воздухе)
	10.50-11.15	группа №8(старшая)
	11.20-11.55	группа №7(старшая)
	12.00-12.30	группа №12(подготовительная)
	15.45-16.05	группа №11(средняя)
	16.10-16.25	группа №1(вторая младшая)
Вторник	09.40-09.55	группа №6(на воздухе)
	10.00-10.15	группа №13(на воздухе)
	10.20-10.50	группа №2(подготовительная)
	10.55-11.20	Группа №9(подготовительная)
	11.25-11.50	группа №8(на воздухе)
Среда	09.20-09.30	группа №4(младшая)
	09.40-09.50	группа №5(младшая)
	10.00-10.15	группа №1(на воздухе)
	10.20-10.45	группа №7(на воздухе)
	10.50-11.15	группа №8(старшая)
	11.20-11.40	группа №11(средняя)
	11.45-12.15	группа №12(подготовительная)
15.50-16.10	группа №10(средняя)	
Четверг	09.45-10.00	группа №13(вторая младшая)
	10.05-10.30	группа №7(старшая)
	10.35-11.05	группа №2(подготовительная)
	11.10-11.25	группа №6(вторая младшая)
	11.30-11.55	группа №9(на воздухе)
	12.00-12.30	группа №12(на воздухе)
Пятница	09.00-09.15	группа №1(вторая младшая)
	09.20-09.40	группа №10(средняя)
	09.45-10.15	группа №9(подготовительная)
	10.10-10.30	группа №11(на воздухе)
	10.40-11.10	группа №2(подготовительная)
	15.40-15.55	группа №13(вторая младшая)
	16.00-16.15	группа №6(вторая младшая)

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (МЛАДШАЯ ГРУППА)  
НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

месяц	Задачи занятий 1-й недели		Задачи занятий 2-й недели	Задачи занятий 3-й недели	Задачи занятий 4-й недели
	№	01.09.-04.09. Занятия 1-2 стр.23-25	07.09.-11.09. Занятия 3-4 стр.25-26	14.09.-18.09. Занятия(повторение 1-2 нед.)	21.09-30.09 Занятия (повторение 3-4 нед.)
сентябрь	задачи	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности «между двух линий». Подвижная игра «Бегите ко мне», «Птички»	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. Подвижная игра «Кот и воробушки», «Быстро в домик»	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности «между двух линий».	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать
октябрь	задачи	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучить бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. Подвижная игра «Догони мяч», «Ловкий шофер»	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определении. Подвижная игра «Зайка серый умывается», «Кот и воробушки»	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. Подвижная игра «Догони мяч».	Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из – за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.
	№	01.10-09.10 Занятия 5-6 стр.28-29	12.10-16.10 Занятия 7-8 стр.32-30	19.10-23.10 Занятия (пов. 1-2 нед.)	26.10-30.10 Занятия (повт. 3-4 нед.)
ноябрь	задачи	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из–	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках

		за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движения. Подвижная игра: «Ловкий шофер», «Мыши в кладовой»	грудь, ждать сигнала для движений. Подвижная игра: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара»	доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку. Подвижная игра «Солнышко и дождик».	переступании через препятствия, катании мяча учить ходить на носочках, приучить соблюдать определенное направление. Подвижная игра «Поезд»
	№	02.11-06.11 Занятия 9-10 стр.33-35	09.11-13.11 Занятия 11-12 стр.35-38	16.11-20.11 Занятия (повторение 1-2 нед.)	23.11-30.11 Занятия (повторение 3-4 нед.)
декабрь	задачи	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке развивать внимание и координацию движения. Подвижная игра «Коршун и птенчики», «Найди свой домик»	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Подвижная игра «Лягушки», «Птица и птенчики»	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство взаимовыручки, воспитывать дружеские взаимоотношения. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»
	№	01.12-04.12 Занятия 13-14 стр.38-40	07.12-11.12 Занятия 15-16 стр.41-43	14.12-18.12 Занятия (повторение 1-2 нед.)	21.12-31.12 Занятия (повторение 3-4 нед.)

январь	задачи	Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Подвижная игра «Коршун и цыплята», «Птица и птенчики»	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер. Подвижные игры «Найди свой цвет», «Лохматый пес»	Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь. Подвижные игры «Птички в гнездышках»	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из – за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. Подвижные игры «Жуки»
	№	Празд. дни Занятия 17-18 стр.43-46	11.01.-15.01.Занятия 19-20 стр.46-49	18.01-22.01Занятия (повторение 1-2нед.)	25.01-29.01Занятия (повторение 3-4нед.)
февраль	задачи	Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности ловкости и умению дружно играть. Подвижная игра «Найди свой цвет», «Воробышки в гнездышках»	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. Подвижная игра «Воробышки икот», «Лягушки»	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу. Подвижная игра «Догони меня»,	Учить детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. Подвижная игра «Поезд»
	№	01.02-05.02Занятия 21-22 стр.50-52	08.02-12.02Занятия 23-24 стр.52-54	15.02-19.02Занятия (повторение 1-2нед.)	22.02-26.02Занятия (повторение 3-4нед.)
март	задачи	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее,	Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой,

		мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Подвижная игра: «Кролики», «Найди свой цвет»	закреплять умение бросать на дальность из – за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия чувства равновесия Подвижная игра: «Зайка серый умывается», «Автомобили»	правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. Подвижная игра: «Пузырь»	повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Подвижная игра: «Солнышко и дождик»
	№	01.03-05.03 Занятия 25-26 стр.54-57	09.03-12.03 Занятия 27-28 стр.57-59	15.03-19.03 Занятия (повторение 1-2 нед.)	22.03-31.03 Занятия (повторение 3-4 нед.)
апрель	задачи	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу. Подвижная игра «Тишина», «По ровненькой дорожке»	Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Подвижная игра «Мы топаем ногами», «Огуречик, огуречик»	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движения. Подвижная игра «Пузырь»	Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»
	№	01.04-09.04 Занятия 29-30 стр.60-62	12.04-16.04 Занятия 31-32 стр.62-64	10.04-23.04 Занятия (повторение 1-2 нед.)	26.04-30.04 Занятия (повторение 3-4 нед.)
	№	04.05-07.05 Занятия 33-34 стр.65-67 мониторинг	11.05-14.05 Занятия 35-36 стр.67-68 мониторинг	17.05-21.05 Занятия (повторение 1-2 нед.)	24.05-31.05 Занятия (повторение 3-4 нед.)

май	задачи	Повторить ходьбу и бег в рассыпную. Развивая ориентировку в пространстве	Ходьба с выполнением заданий по сигналу, бросать мяч вверх, и ловля его	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	Закреплять умение у детей катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»
-----	--------	--	---	---	--

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)  
НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя 01.09.-04.09. №1-2	2-я неделя 07.09.-11.09. №4-5	3-я неделя 14.09.-18.09. №7-8	4-я неделя 21.09.-30.09. №10-11	
Этапы занятия					<p><b><u>Физическое:</u></b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><b><u>Социально коммуникативное:</u></b> формировать</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				

ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <b><u>Познавательное:</u></b> формировать навыки ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направ. движения
<b>Основные виды движений</b>	1. Х. б. мж. 2мя линиями Ш15см, Д3м. 2. Пр. вверх с 2х н. на месте и с поворотом вправо, влево. 3. Х. и б. мж. 2мя линиями Ш20см. 4. Пр. с 2х н. с продвижением вперед 3-4м	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др. др. ст. на коленях, сидя на пятках R2м. 3. Пр. «Достань до предмета». 4. Прокатывание мяча др. др. седн. вр. 5. Ползание на низких четвереньках R5м.	1. Прокатывание мяча др. др. 2мя р. ст. на коленях R2м. 2. Подлезание под шнур, не касаясь р. пола В50см. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя 4. Ползание под дугу. 5. Пр. с 2х н. с продвижением вперед мж. предметами 50см-3-4м.	1. Подлезание под шнур, не касаясь р. пола. 2. Х. на носках по доске, лежащей на полу. 3. Х. на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы. 4. Ползание под шнур (дугу) на низких четвереньках R1м. 5. Пр. с 2х н. с продвижением вперед.	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Где постучали?»	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	01.10-09.10 №13-14	12.10-16.10 №16-17	19.10-23.10 №19-20	26.10-30.10 №22-23	<b><u>Физическое:</u></b>

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре;					<p>рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное:</u></b> Обсуждать пользу утренней гимн.в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Учить готов.инвентарь перед началом проведения занятийигр.</p> <p><b><u>Познавательное:</u></b>развивать глазомер и ритмичность шага при перешаг.через бруски.<b><u>Художественно эстетическое:</u></b>разучивать упражнения под музыку в разном темпе</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
<b>ОРУ</b>	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Х.по скамье р.на пояс по середине присед р.в стороны.</p> <p>2.Пр.с 2х н.спрдвижением вперед до кубика.</p> <p>3. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс.</p> <p>4. Пр.на 2х н.до предмета, перепрыгнуть</p>	<p>1. Пр. из обруча в обруч с двух ног.</p> <p>2. Прокатывание мяча дрдрт.на коленях.</p> <p>3. Пр. из обруча в обруч с 2х н.</p> <p>4. Прока тывание мяча мж предметами.</p>	<p>1. Прокатывание мяча прямо</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь р</p> <p>3. Подлезание под дугу</p> <p>4.Пр.с 2х н.с продвижением вперед ч/з 4-5 веревочек.</p>	<p>1. Ползание под дугу В 50см</p> <p>2.Х.ч/з кубики</p> <p>3.Пр.мж. предметами на 2х н.</p> <p>4. Подлезание под шнур В 40см с мячом в руках</p> <p>5.Прокатывани мяча по дорожке, затем пробежать за мячом</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Автомобили поехали в гараж».	«Угадай где спрятано»	«Угадай кто позвал?».	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя 02.11-06.11 №25-26	2-я неделя 09.11-13.11 №28-29	3-я неделя 16.11-20.11 №31-32	4-я неделя 23.11-30.11 №34-35	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b><u>Физическое:</u></b> рассказывать о пользе закаливания,</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу различными способами.</p> <p><b><u>Познавательное:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	Без предметов	С мячом	С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Х. по скамье перешагивая ч/з кубики</p> <p>2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами</p> <p>3. Х.по скамье с мешочком на голове р.в сторону</p> <p>4. Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров</p> <p>5. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя</p>	<p>1. Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров</p> <p>2. Прокатывание мячей др.др.ст.на коленях.</p> <p>3. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами</p> <p>4. Передача мяча др.др.снизу R1.5м</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол 2мя р.</p> <p>2. Ползание по скамье</p> <p>3. Отбивание мяча о пол 2мя 1й р.</p> <p>4. Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи»</p> <p>5. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами</p>	<p>1. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя р., хват сбоку</p> <p>2. Х.по скамье боком р.на пояс</p> <p>3. Х.по скамье боком на середине по середине присед р.вперед</p> <p>4. Ползание по скамье на четвереньках</p> <p>5. Пр.на 2х н.до предмета</p>	

Подвижные игры	«Салки»	«Самолеты»	«Лиса и куры»	«Цветные автомобили»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя 01.12-04.12 №1-2	2-я неделя 07.12-11.12 №4-5	3-я неделя 14.12-18.12 №7-8	4-я неделя 21.12-31.12 №10-11	
Этапы занятия					<p><b>Физическое:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание</p> <p><b>Социально-коммуникативное</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и техник их</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	С платочками	С мячом	Без предметов	С кубиками	
Основные виды движений	1.Х.по канату по прямой 2.Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно	1.Пр.со скамьи на мат 2.Прокатывание мяча мж. предметами	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках	1. Ползание на животе по скаме, хват сбоку 2.Х.по скамье приставным шагом, р.за голову	

	3. Х.по канату по кругу 4.Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно 5.Прокатывание мяча мж.предметами	3. Пр.со скамьи на мат 4. Прокатывание мяча мж. Предметами 5. Бег по дорожке ширина 20см	3. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 4. Ползание на высоких четвереньках по скамье 5.Х.спереш. ч/з предметы	3. Ползание на высоких четвереньках по скамье 4. Х.по скамье на середине присед, хлопок 5. Пр.с 2х н. с продвижением вперед до предмета	выполнения. Учитьтехнике безопасного выполненияпрыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. <b>Познавательное:</b> формировать навыкролевогоповедения
<b>Подвижные игры</b>	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птичка и кошка»	приприведении игр и умение объединятьсясвигресосверстниками
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем цыпленка»	По выбору детей	«Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному	

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-янеделя	3-я неделя	4-янеделя	
Этапы занятия	1-я неделя Праздн. дни №13-14	2-янеделя 11.01-15.01 №16-17	3-я неделя 18.01-22.01 №19-20	4-янеделя 25.01-29.01 №22-23	<b>Физическое:</b> рассказывать 0

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать;					пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				<b>Социально-коммуникативное</b>
<b>ОРУ</b>	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем	обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.
<b>Основные виды движений</b>	1.Х.по канату боком, пятки на канате, р.на пояс 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Х.по канату боком, носки на канате, р.за головой 4.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 5.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя	1.Пр.со скамьи 2.Передача мяча др.др.2м 3.Отбивание мяча одной р. 4.Пр.с 2х н.с продвижением вперед н.вм., н.вр. 5.Х.на носках мж. предметами	1.Отбивание мяча одной рукой 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Прокатывание мяча др.др 2,5м 4.Ползание по прямой на высоких четвереньках 5.Пр.с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Подлезание под шнур боком 2.Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс 3.Подлезание под шнур прямо и боком 4.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс на середине присед, р.вперед 5.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 4-5 шт	учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр, формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»	<b>Познавательное:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем кролика»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	<b>Художественно-</b>

					<b><u>эстетическое:</u></b> учи ТЬ ВЫПОЛНЯТЬ движения, отвечающие характеру музыки
--	--	--	--	--	--

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 01.02.-05.02. №25-26	2-я неделя 08.02.-12.02. №28-29	3-я неделя 15.02.-19.02. №31-32	4-я неделя 22.02.-26.02. №34-35	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>					<p><b><u>Физическое:</u></b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное</u></b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p><b><u>Познавательное:</u></b> учить</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Сна стульях	С мячом	С гимнаст. палкой	
<b>Основные виды движений</b>	1.Х.по скамье с поворотом на середине 2.Пр.ч/з предметы 3.Х.перешагивая ч/з предметы 4.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 5.Передача мяча снизу др.др. 2м	1.Пр.из обруча в обруч с 2х н. 5-6 шт. 2.Прокатывание мячей мж. Предметами 3.Пр.на 2х н.ч/з шнуры 4.Передача мяча снизу др.др.ст.на коленях 5.Х.на носках, р.на пояс	1.Передача мяча др.др. 2.Ползание на четвереньках по скамье 3.Метание мешочка в вертикальную цель 4.Ползание по скамье на высоких четвереньках 5.Пр. с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.перешагивая ч/з предметы 3.Ползание по скамье на высоких четвереньках 4.Х.по скамье приставным шагом, на середине присед, р.вперед	

				5.Пр.на правой левой н. до предмета	определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробушки и автомобиль»	«Перелет птиц»	
<b>Малоподвижные игры</b>	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному с хлопками в ладоши	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 01.03.-05.03. №1-2	2-я неделя 09.03.-12.03. №4-5	3-я неделя 15.03.-19.03. №7-8	4-я неделя 22.03.-31.03. №10-11	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<b><u>Физическое:</u></b> формировать навык оказания первой помощи при травме.учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками	

<b>Основные виды движений</b>	1.Х.н носкахмж. Предметами 4-5шт 2. Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Х.и б.по наклонной доске 4.Пр.ч/з скакалку	1.Пр.в длину с места 2.Передача мяча ч/з шнур снизу 3.Пр.в длину с места 4.Передача мяча ч/з шнур из за головы 5.Прокатывание мяча др.др. седн.вр. 2м	1.Прокатывание мяча мж.предметами 2.Ползание по скамье на животе, хват сбоку 3.Прокатывание мяча мж. Предметами 5.Ползание по скамье с мешочком на спине 6.Х.по скамье с мешочком на голове	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.по доске на полу 3.Пр.ч/з 5-6 шнуров 4.Лазание по гимн.стенке 5.Х.по доске на полу, на носках, р.на пояс 6.Пр. ч/з 5-6 шнуров	места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <b><u>Социально-коммуникативное</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <b><u>Познавательное</u></b> :рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей	Игра малой подвижности «Найди зайку»	

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Интеграция

Темы Этапы занятия	1-я неделя 01.04.-09.04 №13-14	2-я неделя 12.04.-16.04. №16-17	3-я неделя 19.04.-23.04. №19-20	4-я неделя 26.04.-30.04. №22-23	образовательных областей
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p><b>Физическое:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений</p> <p><b>Социально-коммуникативное</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p><b>Художественно-эстетическое:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упр. ритм. гимнастики. подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспр. движения в творческой форме, развивать воображение</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой	
<b>Основные виды движений</b>	1.Х.по доске с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з предметы 5-6шт 3.Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове 4.Пр.с 2х н. ч/з шнуры 5-6шт 5.Метание мешочка в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с места 2.Метание мешочков в горизонтальную цель 3.Пр.в длину с места 4.Метание мячей в горизонтальную цель 5.Отбивание мяча одной рукой	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Метание мешочка на дальность 4.Ползание по скамье на высоких четвереньках 5.Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3м.	1.Х.по доске «липутами» 2.Пр.с 2х.н.из обруча в обруч 3.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 4.Пр.на 2х.н.мж.предметам	
<b>Подвижные игры</b>	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Игра малой подвижности «Угадай кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

**МАЙ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя 04.05.-07.05. №25-26	2-я неделя 11.05.-14.05. №28-29	3-я неделя 17.05.-21.05. №31-32	4-я неделя 24.05.-31.05. №34-35	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b><u>Физическое:</u></b>учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное</u></b> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.<b><u>Познавательное:</u></b> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, формировать умение договариваться об</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиками	С гимнастической палкой	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1.Х.по доске «лилипутами» 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 4.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт 5.Проатывание мяча мж. Предметами	1.Пр.в длину с места ч/з каната 2.Передача мяча др.др 4.Пр.ч/з скакалку 5.Передача мяча др.др. 2м 6.Метание мешочка на дальность	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание на животе по скамье хват сбоку 3.Метание мешочка в вертикальную Цель 4.Ползание по скамье на высоких четвереньках 5.Пр.ч/з скакалку	1.Х.по скамье с мешочком на голове, р.в стороны 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Лазание по гимн.стенке 4.Х.по доске на носках, р.за голову	

<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»	условиях игры, объяснить правила игры
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности по выбору детей	Игра малой подвижности по выбору детей	Игра малой подвижности «Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СТАРШАЯ ГРУППА  
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.09.-04.09. №1-2	2-я неделя 07.09.-11.09. №4-5	3-я неделя 14.09.-18.09. №7-8	4-я неделя 21.09-30.09 №10-11	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх					<p><b><u>Физическое:</u></b> формировать гигиенические навыки.</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное</u></b> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр. формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м. 3. Передача мяча др.др.снизуR2м.	1. Пр.на 2х н. «Достань до предмета» 2.Подбрасывание малого мяча 2мя р. 3. Б.в среднем темпе 1,5 мин.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс. 3.Подбрасывание мяча	1.Пролезание в обруч боком. 2. Х.перешагиваяч/з предметы. 3.Пр.на 2х н.с мешочком мж. колен.	

	4.Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой. 5.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «змейкой» 6. Передача мяча др.др. с отскоком о пол.	4. Пр.в высоту с места «Достань до предмета» 5.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком. 6. Ползание на низких четвереньках мж предметами.	вверх 2мя р., с хлопком. 4. Передача мяча др.др. из-за головы. 5. Ползание по скамье на низких четвереньках. 6. Х.по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	4.Пролезание в обруч прямо и боком. 5. Х. перешагивая ч/з предметы с мешочком на голове. 6. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.	вперёд, перебрасывания мячей. <b><u>Познавательное:</u></b> р азвивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики. поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук	

## ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.10-09.10 №13-14	2-янеделя 12.10-16.10 №16-17	3-я неделя 19.10-23.10 №19-20	4-янеделя 26.10-30.10 №22-23	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры.					<b><u>Физическое:</u></b> расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение,

<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				солнце, воздух). <b><u>Социально-коммуникативное</u></b> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками <b><u>Познавательное:</u></b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьбапо гимнаст.скамейке приставным шагом, перешагивая через наб. мячи 2.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо,боком с продвиг. вперед 3.Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.	1. Пр. со скамьи. 2.Ползание по скамье на низкихчетвереньках 3.Передача мяча ддрд из-за головы 4. Пр.со скамьи. 5. Передача мяча ддрд от груди. 6. Ползание на низкихчетверенькахперелазания ч/з скамью.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2м 2. Подлезание под дугу прямо боком не касаясь р.пола. 3.Х.ч/з предметы р.на пояс. 4. Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м 5. Ползание на низких четвереньках мжпред метами 1м. 6. Х.по скамье боком приставным шагом.	1.Пролезание боком в обруч 2-3шт. 2. Х.по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет. 3. Пр.на 2 н. на мат с 3х шагов. 4.Ползание на низких четвереньках. 5. Х.по скамье на середине присед с хлопком. 6.Пр.напрепятствие.	
<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси – лебеди»	
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижнаяигра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра "Летает-не летает"	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 02.11-06.11 №25-26	2-я неделя 09.11-13.11 №28-29	3-я неделя 16.11-20.11 №31-32	4-я неделя 23.11-30.11 №34-35	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег в рассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну под два и три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур				<p><b>Физическое:</b> проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.</p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке.</p> <p>учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.</p> <p><b>Социально-коммуникативное:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной</p>
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С мячом	Гимнаст. скамейка	
<b>Основные виды движений</b>	1. Х. по скамье перекидывая малый мяч вокруг себя 2. Пр. напр. лев. н. 3. Передача мяча 2мя р. снизу R2-2,5м 4. Х. по скамье перекидывая малый мяч вокруг себя 5. Пр. по прямой 2пр на 2х н. 2 на пр. н. 6. Передача мяча из-за головы R3м	1. Пр. с продвижением вперед на пр. лев. н. 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку 3. Ведение мяча прямо 4. Пр. с продвижением вперед на пр. лев. н. 5. Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой 6. Ведение мяча прямо	1. Ведение мяча прямо 2. Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь обруча 3. Х. по скамье боком 4. Ведение мяча прямо 5. Ползание на низких четвереньках 6. Х. на носках р. за голову мж предметами	1. Подлезание под шнур B40см боком не касаясь пола 2. Х. по скамье с мешочком на голове р. на поясе 3. Пр. напр. лев. н. до предмета 4. Подлезание под шнур прямо и боком 5. Пр. напр. лев. н. 2пр на пр. н. 2пр. на лев. н. 6. Х. на носках р. за голову мж предметами	

					деятельности. <b><u>Познавательное:</u></b> ориентировать в окружающем пространстве.побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»	
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.12-04.12 №1-2	2-янеделя 07.12-11.12 №4-5	3-я неделя 14.12-18.12 №7-8	4-янеделя 21.12-31.12 №10-11	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.					<b><u>Физическое:</u></b> проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки, формировать навыки ориентироваться на местности. следить за опрятностью одежды и причёски; учить
<b>Вводная часть</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.				
<b>ОРУ</b>	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	
<b>Основные виды</b>	1. Ходьба по наклонной	1. Броски мяча двумя	1.Передча м. др.др	1. Лазание на гимна.стенку	

<b>движений</b>	доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Прыжки через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в 2х шеренгах	руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4. Прокатывание набивного мяча 5. Ползание между предметами на 4х	снизу двумя руками 2. Ползание по скамье на животе хват с боков 3. Х. по скамье с мешочком на голове, р. в стороны 4. Передча м. др. др. снизу, ловля с хлопком 5. Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине 6. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове	2. Х. скамье, перешагивая ч/з предметы, р. на пояс 3. Пр. на 2х н. мж предметами 4. Лазание на гимн. стенку разноименным способом 5. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове 6. Пр. на 2х н. мж предмтами с зажатым мешочком мж. н.	убирать физкультурный инвентарь. <b><u>Социально-коммуникативное</u></b> ощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня. <b><u>Познавательное</u></b> : развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	
<b>Заключительная часть</b>	Игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	Малоподвижная игра "Летает-не летает"	Ходьба в колонне по одному	

## ЯНВАРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>	<b>Интеграция</b>
---	-------------------

Этапы занятия	1-я неделя Празд. дни №13-14	2-я неделя 11.01-15.01 №16-17	3-я неделя 18.01-22.01 №19-20	4-я неделя 25.01-29.01 №22-23	образовательных областей
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрастуосновными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).					<p><b>Физическое:</b> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.</p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.</p> <p>учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p><b>Социально-коммуникативное</b> обсуждать пользу закаливания и физической культуры.</p> <p><b>Художественно-эстетическое:</b> вводить элементы ритмической</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С веревкой	Гимнаст. скамейка	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 2. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 3. Метание-броски мяча в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками. 4. Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу. 5. Передача мяча др. др. снизу	1. Передача мяча др. др. от груди 2. Пролезание в обруч боком 3. Х. с перешагивание ч/з предметы, р. на пояс 4. Передача мяча др. др. пр. лев. боком 5. Пролезание в обруч пр. лев. боком 6. Х. с перешагивание ч/з предметы с мешочком на голове, р. в сторону	1. Лазанье на гимнаст. стенку одноименным способом 2. Х. по скам «лилипугами» 3. Пр. с продвижением вперед н. вр. н. в. м. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой 5. Х. по скамье р. за голову 6. Пр. ч/з шнуры с 2х н. 7. Ведение мяча 1 р. по прямой	
<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчелы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра по выбору детей	Малоподвижная игра по выбору детей	Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось"	Ходьба в колонне по одному	

					гимнастики, проводить игры под музыку.
--	--	--	--	--	--

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.02.-05.02. №25-26	2-я неделя 08.02.-12.02. №28-29	3-я неделя 15.02.-19.02. №31-32	4-я неделя 22.02.-26.02. №34-35	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>					<p><b>Физическое:</b> проводить комплекс закаливающих процедур. учить правилам использования спортивного инвентаря. учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.</p> <p><b>Социально-коммуникативное</b> обсуждать пользу закаливания и физической культуры</p> <p><b>Художественно-эстетическое:</b> прово</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.				
<b>ОРУ</b>	С гимн.палкой	С мячом	Гимн.скамейка	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Х.по скамье, р. в сторону 2.Пр.ч/з кубики 6-8 шт. 3. Попадание мяча в корзину из-за головы 4. Б. по скамье 5. Пр. с 2х н.ч/з кубики пр.лев.боком 6.Попадание мяча в корзину от груди	1. Пр. в длину с места 2.Отбивание мяча одной р.спрوديжением вперед 3. Ползание под дугу 4. Пр. в длину с места 5.Ползание на четвереньках мж.прдметами 6. Передача мяча др.др. одной р. с отскоком о пол	1. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Подлезание под шнур 40см 3.Перешагиван ч/з шнур 40см 4. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м	1.Лазанье на гимн.стен. разноименным способ. 2.Х.по скамье «лилипутами», р.н пояса 3. Пр.сн.на н., 2пр.на пр.н.2 пр.налев.н. 4. Отбивание мяч одной р.с продвижение вперед 5.Лазанье на гимн.стенку одноименным	

			5. Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине 6.Х.на носках мж.предметам,пр.ч/з шнуры	способом 6.Х.по скамье, р.за голову 7.Подбрасыван малого мяча одной р.ловля его двумя р.	дять подвижную игру под текст стихотворения. вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси – лебеди»	
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному."	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному .	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.03.-05.03. №1-2	2-я неделя 09.03.-12.03. №4-5	3-я неделя 15.03.-19.03. №7-8	4-я неделя 22.03.-31.03. №10-11	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.					<b>Физическое:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе). формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком. учить детей постоянно убирать на
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	С обручем	
<b>Основные виды</b>	1. Ходьба по канату боком	1. Прыжок в высоту с	1.Ползание на высоких	1.Подлезание под шнур	

<b>движений</b>	приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча обруч и через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши и без.	разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.	четвереньках по скамье 2.Х. по скамье приставным шагом на середине присед 3.Пр.впр.влево ч/з канат 4.Ползание на четвереньках по скамье 5.Х.по скамье в повороте на середине 6.Пр.из обруча в обруч на 2х н., на пр.лев.н.	бок 2.Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 3.Х. на носках мж.предметами за голову 4.Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 5.Ползание на высоких четвереньках мж.предметами 6.Х. перешагивая ч/з предметы	свое место спортивный инвентарь. <b><u>Социально-коммуникативное</u></b> поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. <b><u>Познавательное:</u></b> поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений. <b><u>Художественно-эстетическое:</u></b> проводить игры и упражнения под музыку.
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчёлы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»	
<b>Заключительная часть</b>	Эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	

### АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b> 01.04.-09.04 №13-14	<b>2-я неделя</b> 12.04.-16.04. №16-17	<b>3-я неделя</b> 19.04.-23.04. №19-20	<b>4-я неделя</b> 26.04.-30.04. №22-23	
					<b><u>Физическое:</u></b> проводить комплекс

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.					<p>закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.</p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное</u></b> обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.</p> <p><b><u>Познавательное:</u></b> развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				
<b>ОРУ</b>	С гимн. палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Х. по скамье, р. в стороны</p> <p>2. Пр. ч/з кубики</p> <p>3. Передача мяча др. др. из-за головы</p> <p>4. Х. по скамье с передачей мяча вокруг туловища</p> <p>5. Пр. на 2х н. с продвижением вперед и с препятствием</p> <p>6. Подбрасывание малого мяча одной р. и ловля его двумя р.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p>4. Прыжки через скакалку и с продвижением вперед</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м</p> <p>2. Ползание по прямой, переползание ч/з скамью</p> <p>3. Х. по скамье, перешагивая ч/з предметы</p> <p>4. Метание мешочков в вертикальную цель 3м</p> <p>5. Х. по скамье «лилипутами»</p> <p>6. Ползание по скамье на высоких четвереньках</p>	<p>1. Лазание на гимнаст. стенку произвольным способом</p> <p>2. Пр. ч/з короткую скакалку с продвижением вперед</p> <p>3. Х. по канату пристав. шагом с мешочком на голове, р. на пояс.</p> <p>4. Лазание на гимнаст. стенку произвольным способом</p> <p>5. Пр. вдоль каната вправо влево на 2х н.</p> <p>6. Х. на носках мж. предметами, р. на пояс.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	"Медведь и пчёлы"	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»	

<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному	«Угадай чей голосок?»	создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).
-----------------------------	----------------------------	-----------------	----------------------------	-----------------------	---

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 04.05.-07.05. №25-26	2-я неделя 11.05.-14.05. №28-29	3-я неделя 17.05.-21.05. №31-32	4-я неделя 24.05.-31.05. №34-35	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрастосновными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх.					<p><b>Физическое:</b> рассказы о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.</p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.</p> <p><b>Социально-коммуникативное</b> поощрять речевую</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке "по-медвежьи". 3. Подлезание под дугу.	1. Отбивание мяча о пол одной р. 2. Пролезание в обруч пр.лев. боком 3. Х.по скамье приставным шагом на середине присед	1. Ползание по скамье на животе 2. Х.с перешагиванием ч/з предметы 3. Пр.на 2х н мж.предметами	

	2.Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах. 3.Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м. 4.Х. по скамье приставным шагом на середине присед 5.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед	4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол).	4.Отбивание мяча о пол одной р., подбрасывание мяча вверх 1р.ловля 2мя р. 5.Пролезание в обруч прямо и боком (раб.в паре) 6.Х.по скамье с мешочком на голове	4.Ползание по скамье на животе 5.Х.с перешагиванием ч/з предметы 6.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед	активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня. <b><u>Познавательное:</u></b> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну. <b><u>Художественно-эстетическое:</u></b> сопровождать игровые упражнения музыкой.
<b>Подвижная игра</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»	
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра "Что изменилось"	Малоподвижная игра "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)  
НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 01.09.-04.09. №1-2	2-я неделя 07.09.-11.09. №4-5	3-я неделя 14.09.-18.09. №7-8	4-я неделя 21.09-30.09 №10-11	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализирующих</p>					<p><b>Физическое:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b>Социально-коммуникативное</b> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С гимн.палкой	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Х.по скамье прямо «Лилипутами» с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры 6-8 шт, R40см.</p> <p>3. Передача мяча др.др.снизу 3м. 12-15р</p> <p>4.Х.по скамье боком ч/з предметы.</p> <p>5. Прыжки на 2х ногах ч/з предметы 5-6шт, R 40см</p>	<p>1. Прыжки с доставанием предмета.</p> <p>2. Передача мяча др.др. ч/з шнур из-за головы.</p> <p>3. Подлезание под шнур, не задев пол и шнур.</p> <p>4. Прыжки на 2х н. мж предметами, R50см</p> <p>5. Передача мяча др.др. снизу</p> <p>6. Ползание «крокодил»</p>	<p>1.Подбрасывание мяча 1й р., ловля 2мя.</p> <p>2. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя.р. хват сбоку.</p> <p>3.Х.по скамье с хлопком под прямой ногой., р.в стороны.</p> <p>4.Подбрасывание мяча пр.лев.р., ловля 2мя.</p>	<p>1. Ползание по скамье на низких четвереньках.</p> <p>2.Х.по скамье, на серед. присед с хлопком.</p> <p>3. Пр. из обруча в обруч 8-10шт</p> <p>4.Пролезание в обруч, пр.лев.боком.</p> <p>5.Х.боком приставным шагом ч/з предметы 5-6шт.</p>	

	6. Передача мяча др.др.из-за головы 3м. 12-15р		5. Ползание по скамье на высоких четвереньках. 6. Х.по скамье с поворотом на середине.	6. Пр.напр.лев н. ч/з шнуры R50см	мяча, проведении подвижной игры.поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня убирать спортивный инвентарь при проведении физ.упражнений <b><u>Познавательное:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Непопадись»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по 1му	«Летает-не летает»	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 01.10-09.10 №13-14	2-янеделя 12.10-16.10 №16-17	3-я неделя 19.10-23.10 №19-20	4-янеделя 26.10-30.10 №22-23	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b><u>Физическое:</u></b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное:</u></b> созда</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег		в рассыпную, бег до 1 мин. с		

	перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				ть педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b><u>Познавательное:</u></b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <b><u>Художественно-эстетическое:</u></b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	Гимн.скамейка	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Х.по скамье, р.за голову; на середине присед, р.в стороны. 2. Пр.на пр. лев. н.ч/з шнуры 6-8шт R 40см. 3.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его 2мя р. 4. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс. 5. Пр.с 2х н.с продвижением вправо влево ч/з шнур. 6.Передача мяча др.др с хлопком.	1. Пр.с высоты 40см на мат. 2.Отбивание мяча 1й р.на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи» прямо. 4. Пр. с высоты 40см на мат. 5. Ведение мяча 1й р. вперед и забрасывание мяча в корзину 2мя р. 6.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	1. Ведение мяча прямо. 2. Ползание по скамье хват сбоку. 3.Х.погимн.бревну. 4. Ведение мяча мж.предметами 6-8 шт. 5.Ползание на низких четвереньках подталкивая вперед головой набивной мяч 0,5-1кг. 3-4м. 6.Х.по гимн.скамье руки за голову.	1. Ползание на четвереньках прямо, под дугой или шнуром50см подталкивая мяч головой набивной мяч. 2.Пр.напр.лев.н.мж.предметами 5-6шт. R50см 3. Х.по скамье хлопая спереди, сзади. 4. Ползание по скамье с мешочком на спине. 5.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами в конце прыгнуть в обруч. 6. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс.	
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по 1му	«Эхо»	«Летает-не летает»	Ходьба в колонне по 1му	

**НОЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Интеграция**

Темы Этапы занятия	1-я неделя 02.11-06.11 №25-26	2-янеделя 09.11-13.11 №28-29	3-я неделя 16.11-20.11 №31-32	4-янеделя 23.11-30.11 №34-35	образовательных областей
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p><b>Физическое:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой</p> <p><b>Социально-коммуникативное</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. <b>Познавательное:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал</p>				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалкой	С кубиками	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Х. по канату боком: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате</p> <p>2. Пр. на 2х н. ч/з шнуры 6-8шт.</p> <p>3. Эстафета «Мяч водящему»</p> <p>4. Х. по канату боком, р. за голову</p> <p>5. Пр. напр. лев. н. вдоль каната</p> <p>6. «Попади в корзину»</p>	<p>1. Пр. ч/з скакалку</p> <p>2. Ползание по скамье на низ четвереньках с мешочком на спине</p> <p>3. Передача мяча из-за головы</p> <p>4. Пр. ч/з скакалку</p> <p>5. Ползание подталкивая набивной мяч</p> <p>6. Передача мяча в шеренгах вправо (эстафета)</p>	<p>1. Ведение мяча прямо и мж предметами (эстафета)</p> <p>2. Пролезание под дугу не касаясь дуги, встать в обруч хлопнуть над головой</p> <p>3. Х. на носках, р. за головой мж предмет.</p> <p>4. Метание мешочка в гор. цель R3-4м</p> <p>5. Ползание «по-медвежьи», хлопнуть над головой</p> <p>6. Х. по скамье боком с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание на гимн. стенку с переходом на др. пролет</p> <p>2. Пр. с 2х н. ч/з шнур в пр. в лево</p> <p>3. Х. по скамье боком на середине присед</p> <p>4. Отбивание мяча о стенку ловля его после отскока от пята</p> <p>5. Лазание на гимн. стенку с переходом на др. пролет</p> <p>6. Х. по скамье на носках</p> <p>7. Попадание мяча в корзину от груди</p>	

<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«Фигуры»	Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь оборудование
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай чей голосок?»	Ходьба в колонне по 1му	«Найди, где спрятано»	Ходьба в колонне по 1му	

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 01.12-04.12 №1-2	2-я неделя 07.12-11.12 №4-5	3-я неделя 14.12-18.12 №7-8	4-я неделя 21.12-31.12 №10-11	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p><b>Физическое:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социально-коммуникативное</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Познавательное:</b> учить технике безопасного</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Х. боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 2. Пр. с 2х н. спр. в. вперед мж предметами 3. П. бросание малого мяча вверх одной р. и ловля его 2мя	1. Пр. напр. лев. н. попеременно продвигаясь вперед 2. Эстафета «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамье на низких четвереньках 4. Прыжки между предметами: на 2х н., на пр. лев. н.	1. Подбрасывание малого мяча пр. лев. р. вверх и ловля его 2мя 2. Ползание по скамье на животе, хват сбоку 3. Х. по гимн. скамье, приставляя пятку к носку др. р. в стороны	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове на пояс. 3. Пр. на 2х н. с мешочком мж колен.	

	4. Х.по скамье, р.на пояс на середине присед р.вперед 5. Передача мяча др.др. 6.Пр.направой левой ноге с продвижением вперед вдоль каната	5. Прокатывание мяча мж предметами 6. Ползание под шнур правым лев боком, не касаясь края В50	4. Передача м в парах R1,5м 5. Ползание на низких четвереньках мж предметами 6.Пр со скамьи на мат	4. Лазанье по гимн.стенке с переходом на др пролет 5.Х.с перешагиванием ч/з предметами высоко поднимая колено р.за голову 6. Пр. ч/з скакалку продвигаясь вперед	выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически,убирать физкультурный инвентарь иоборудование
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики – воробушки»	«Хитрая лиса»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по 1му	«Эхо»	Ходьба в колонне по 1му	«Эхо»	

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-янеделя	3-я неделя	4-янеделя	
<b>Этапы занятия</b>	Празд.дни №13-14	11.01-15.01 №16-17	18.01-22.01 №19-20	25.01-29.01 №22-23	<p><b><u>Физическое:</u></b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное:</u></b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега;владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					

<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночныйбег				частей тела, формировать словарь. учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <b><u>Познавательное:</u></b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b><u>Художественно-эстетическое:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>ОРУ</b>	С палкой	С кубиками	С малым мячом	Со скакалками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Х. по гимн. скамье с мешочком на головер. произвольно 2. Пр. ч/з предметы 3. Ведение мяча 1й р. в движении 4. Х. по скамье, с хлопком спереди сзади 5. Прыжки из обр. в обр. 6. Прокатывание мяча. мж. предметами , затем встать в обр. поднять мяч вверх	1. Прыжки в длину с места 2. Игра «Собачка» «Поймай мяч» 3. Ползание на 4х подталкивая головой набивной мяч 4. Пр. в длину с места 5. Бросание м. о стену ловля его после отскока о пол, с хлопком 6. Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине	1. Подбрасывани малого мяча пр. лев. р. вверх и ловля его 2мя 2. Лазанье под шнур правым левым боком 3. Х. по скамье боком пеешагивая предметы 4. Пер. м. в парах ловля после отскока о пол 5. Ползание на низких четвереньках затем лазанье под шнур 6. Пр. со скамьи на мат 7. Х. на носках мж. предметами	1. Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине 2. Х. парами по 2 скам., держась за р. 3. Пр. чр. скакалку 4. Пролезание в обруч правым и левым боком 5. Ползание на низких 4х мж. предметами. 6. Х. по гимн. скамье р. за голову 7. Пр. на 2х н. из обр. в обр.	
<b>Подвижные игры</b>	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по 1му	По выбору детей	Ходьба в колонне по 1му	По выбору детей	

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Интеграция

Темы Этапы занятия	1-я неделя 01.02.-05.02. №25-26	2-я неделя 08.02.-12.02. №28-29	3-я неделя 15.02.-19.02. №31-32	4-я неделя 22.02.-26.02. №34-35	образовательных областей
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				<p><b>Физическое:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социально-коммуникативное:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познавательное:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>ОРУ</b>	С обручем	С гимн. палкой	Без предметов	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 4-5 шт 2. Передача м. и ловля его после отскока о пол 3. Пр. ч/з шнуры 6-8 шт 4. Х. по гимн. бревну или пугалам р. за голову 5. Пр. на 1 н. мж. предметами 6. Эстафета «Передача мяча»	1. Подскоки с продвижением в перед 2. Передача м. др. др. от груди 3. Лазанье под дугу или шнур прямо и боком 4. Пр. на 2х, 1й н. мж. предметами 5. Ползание на низких 4х мж. предметами 6. Передача м. др. др. от груди	1. Лаз. на гимн. стен, с переходом на др. пролет 2. Х. парами по 2 скам., держась за р. 3. Метание мешочков в гориз. цель в обруч 2-2,5м 4. Лазанье на гимн. стенку, с переходом на др. пролет 5. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 6. Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	1. Ползание на низких 4х мж. предметами 2. Х. по скамье с хлопком спереди и сзади 3. Пр. из обр. в обр. 4. Лазанье на гимн. стенку, с переходом на др. пролет 5. Х. по скамье с мешочком на голове 6. Эстафета «Передал – садись»	
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» (с прыжками)	«Жмурки»	

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	«Угадай, чей голос?»	
--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	--

**МАРТ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия	01.03.-05.03. №1-2	09.03.-12.03. №4-5	15.03.-19.03. №7-8	22.03.-31.03. №10-11	<p><b>Физическое:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социально-коммуникативное:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу различными способами.</p> <p><b>Познавательное:</b> учить</p>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>						
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы					
ОРУ	С мячом	С флажками	С гимн. палкой	Без предметов		
Основные виды движений	1. Х. по скамье навстречу др. др. 2. Пр. н. врозь. н. вместе 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге» 4. Х. по скамье передача м. вокруг себя 5. Пр. 2+2 6. Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1. Пр. ч/з скакалку с продвижением вперед 2. Передача м. др. др. в парах 3. Ползание под шнур 4. Пр. ч/з шнуры 5. Передача мяча др. др. любым способом 6. Ползание по скамье на высоких четвереньках	1. Метание мешочка в гориз. цель 2. Ползание по прямой на низких 4х 3. Х. по скамье с мешочком на голове 4. Метание мешочка в горизонтальную цель 5. Ползание по скамье на низких 4х	1. Лазанье на гимн. стенку 2. Х. по прямой ч/з предметы 3. Пр. на пр. лев. н. мж. предметами 4. Лазанье под шнур прямо и боком 5. Эстафета «Передача мяча в шеренге»		

	4. Подлезание в обруч разными способами		6. Х.мж. предметам с мешочком на голове 6-8 шт.	6. Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед	двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне за «ВОЛКОМ»	По выбору детей	

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	01.04.-09.04 №13-14	12.04.-16.04. №16-17	19.04.-23.04. №19-20	26.04.-30.04. №22-23	<p><b>Физическое:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социально-Коммуникативное</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С обручем	Без предметов	На скамейке	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за	1. Пр.в длину с разбега 2. Передача м.др.др.в парах 3. Ползание на 4х «Кто быстрее до кубика» 4. Пр.в длину с разбега	1. Метание мешочка в даль 2. Ползание по скамье на 4х с мешочком на спине 3. Х.приставным шагом с мешочком на голове,	1. Перед.м.др.др. и ловля после отскока 2. Пр.в длину с разбега 3. Х.на носках мж. предметами	

	спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, на середине присед 5. Пр.ч/з скакалку на месте и продв. вперед 6. Передача м. др.др. любым способом	5. Эстафета «Передал – садись» 6. Лазанье под шнур в группировке	переш.ч/з предметы 4.Прыжки на 2х ногах.продв. в перед. 5. Метание мешочка вдаль цель 6.Ползание на 4х мж.предметами 7. Пр.ч/з скакалку вращая вперед, назад, скрестно	4.Пр.ч/з шнуры на пр.лев. н.5-8шт 5.Передача м.др.др. любым способом 6. Игровое упр. «Догони пару»	<p>формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познавательное:</u></b>учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя 04.05.-07.05. №25-26	2-я неделя 11.05.-14.05. №28-29	3-я неделя 17.05.-21.05. №31-32	4-я неделя 24.05.-31.05. №34-35	
<b>Этапы занятия</b>					<p><b><u>Физическое:</u></b>рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное:</u></b>создать педагогическую ситуацию,</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b>Познавательное:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>ОРУ</b>	С обручем	С мячом	Без предметов	С гимн.палками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Х.по скамье перекладывая м. вокруг себя на каждый шаг 2.Пр.с ноги на ногу 3.Броски малого м.о стену и ловля его после отскока, с доп.заданием 4.Х. по скамье на встречу др.др. 5.Броски м.вверх 1й р.и ловля его 2мя 6.Эстафета «Прыжки на 2х н.мж. предметами»	1.Пр.в длину с места 2.Ведение м.1й р., с продвижением вперед 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4.Пр.в длину с разбега. Разбег 3-4 шага 5.Метание мешочков в вертикальную цель 6.Х.мж. предметами с мешочком на голове	1.Метание мешочка в даль 2. Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову 3.Ползание по скамье на низких 4х 4.Метание мешочка в даль пр.лев.рукой 5.Лазанье под шнур прямо и боком 6. Х.мж.предметами на носках с мешочком на голове	1.Лазанье по гимн.стенке с переходом на др.пролет 2. Х.по скамье перешагивая ч/з предметы 3.Пр.на 2х н.мж.предметами 5-6 шт. 4.Ползание по скамье на выс.4х 5.Пр.мж.предметами на пр.лев.н. 6. Х.с перешагиванием ч/з предметы боком с мешочком на голове	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Великаны и гномы»	«Летает-не летает»	Ходьба в колонне по 1му	«Летает-не летает»	

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

Культурно-досуговая деятельность – важная часть системы организации детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и физическое развитие ребенка.

Культурно – досуговая деятельность физкультурнооздоровительной направленности организуется в различных формах, самыми распространенными из которых являются: - физкультурный досуг - занятие, входящее в Программу, подводящее промежуточный итог образовательной работы с детьми за определенный отрезок времени; на физкультурном досуге в основном используются известные детям игры, эстафеты, конкурсы; - физкультурный праздник – день торжества, установленный в честь или память кого-то или чего-нибудь, проводится с использованием подвижных игр, аттракционов, конкурсов, игр соревновательного характера, сюрпризных моментов, подарков и призов; - развлечение на спортивную тематику – соревнование или показательное выступление спортсменов, выпускников детского сада прошлых лет, родителей, детей.

В работе по организации воспитания дошкольников посредством проведения досуговых мероприятий необходимо придерживаться следующих принципов:

- принцип позитивности (создания атмосферы доброжелательности, взаимопомощи);
- принцип саморазвития (реализация творческих способностей возможностей каждого участника мероприятия);
- принцип комплексности (формирование всех компонентов здорового образа жизни);
- принцип целостности (развитие самосознания личности каждого ребенка); - принцип духовности (установление взаимосвязи между высшими ценностями: здоровьем, добром, счастьем, внутренним миром ребенка);
- принцип индивидуальности (учет индивидуального физического и психического развития, социокультурного опыта ребенка).

### ***Виды культурно-досуговой деятельности детей.***

*Отдых* – это культурно-досуговая деятельность, которая снимает усталость и напряжение, восстанавливает как физические, так и эмоциональные ресурсы ребёнка, поэтому необходимо учить детей распределять свои силы между умственным, физическим трудом и отдыхом.

*Виды отдыха:*

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- работа на территории детского сада;
- спортивный отдых;
- игры со снегом, песком и водой;
- прогулки;
- беседа со взрослым;
- игровая деятельность;
- чтение книг;
- просмотр диафильмов, мультфильмов и др.; - рассматривание иллюстраций в книжном уголке; - прослушивание сказок, песен, мелодий.

*Развлечения* как один из видов досуговой деятельности имеют компенсационный характер, возмещая издержки будничности и однообразия обстановки. Развлечения

обогащают впечатления детей, развивают творческую активность, поднимают настроение и жизненный тонус ребенка. *Виды развлечений:*

- концерты,
- театрализованное представление,
- организация театрализованной деятельности с детьми,
- прослушивание магнитофонных записей музыкальных сказок, - организация интеллектуальных и спортивных соревнований, прогулок; - игры, забавы, аттракционы.

*Праздник* – это день, объединяющий всех, наполненный радостью и весельем.

Праздники в детском саду имеют свои цели и задачи, главная из которых – создать у детей радостное настроение, вызвать положительный эмоциональный подъем и сформировать Деятельность в праздничные дни и во время праздника формирует художественный вкус, способствует взаимопониманию со сверстниками и взрослыми.

*Виды праздников:*

- *народные и фольклорные:* Масленица, Проводы Зимы
- *государственно-гражданские:* Новый год, День защитника Отечества, День Победы, День знаний, День города и др.;
- *международные:* День матери, День защиты детей, Международный женский день;
- *бытовые и семейные:* день рождения, выпуск в школу, традиционные праздники в детском саду или группе

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

### **Спортивные праздники и физкультурные досуги**

Физкультурные праздники и развлечения			
«Олимпийские резервы» (подготовительная группы)	октябрь	воспитатели ИФК	В течение месяца
«Зимушка-зима» (старшие группы)	декабрь	воспитатели ИФК	В течение месяца
«Честь имею» (старшие, подготовительная группы)	февраль	воспитатели ИФК	В течение месяца
Спортивное развлечения «Быть здоровыми хотим»	март	воспитатели ИФК	В течение месяца
Космическое путешествие (подготовительные группы)	апрель	воспитатели ИФК	В течение месяца
«Мама папа я спортивная семья»	май	воспитатели ИФК	В течение месяца

### Традиционные мероприятия с детьми:

№п /п	Тематика	Сроки исполнения
1.	День города	сентябрь
2.	Новогодние праздники	декабрь
3.	Папин день (веселые старты)	февраль
4.	Мамин день Масленица	март
5	День Победы	май
6.	Праздник «Прощай, наш детский сад!».	май

#### **4. Дополнительный раздел.**

##### **4.1. Краткая презентация Программы**

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие» (далее - Программа) разработана на основании Основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №180» (далее - Учреждение), с учетом основной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой 2020г., издание 6-е, дополненное

Так же в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13», «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05. 2018 года №204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года";

- Лицензия на образовательную деятельность;

- Устав Учреждения.

- Образовательная программа Учреждения

Программа составлена с учетом основной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой 2020г., издание 6-е, дополненное

Программа реализуется для детей от 2 до 7 лет в течение всего времени пребывания детей в Учреждении с 7.00 до 19.00 часов до прекращения образовательных отношений, а также в период кратковременного пребывания воспитанников с 08.30 до 12.30 часов.

Срок реализации Программы – 1 год.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

##### **Цель и задачи Программы**

**Цель:** формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

##### **Задачи:**

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).

- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

- Овладение подвижными играми правилами.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей**

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

#### ***Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:***

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье.
- Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач.
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье

#### ***Формы взаимодействия с родителями (законными представителями)***

- Анкетирование
- Опрос
- Акции («Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»)
- Групповые родительские встречи
- День открытых дверей
- Праздники, утренники, развлечения
- Выставки работ родителей и детей
- Ярмарки
- Смотры-конкурсы
- Детско-родительские спортивные праздники и развлечения
- Информационно-просветительские (папки-передвижки, папки-ширмы, стенды и др.)

#### ***Основные принципы взаимодействия с семьями воспитанников:***

- Открытость Учреждения для семьи
- Сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей
- Создание единой РППС, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и детском саду.

Программа реализуется на государственном языке РФ.

Срок реализации образовательной программы: 1 год.

