



Приложение №2 к образовательной программе  
дошкольного образования  
МАДОУ «Детский сад №3 «Родничок»

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом  
Детского сада № 3 «Родничок»  
(протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждена  
приказом  
Детского сада № 3 «Родничок»  
от 30.08.2024 № 90

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Физическое развитие» с детьми дошкольного возраста в группе  
общеобразовательной направленности (3 – 7 лет)**

Срок реализации 1 год (2024-2025 учебный год)

Составитель:  
Куваева Оксана Владимировна  
инструктор по физической культуре

г. Арамиль  
2024 г.

## Содержание

		СТР.
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка.....	4
1.2.	Цели и задачи реализации Программы.....	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы.....	6
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей физического развития детей.....	7
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры).....	9
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей.....	11
2.2.	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (по возрастам).....	15
2.3.	Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию детей дошкольного возраста.....	22
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы.....	24
3.2.	Методическое обеспечение Программы.....	26
3.3.	Организация режима пребывания детей в образовательной организации.....	27
3.4.	Особенности непосредственно организованной образовательной деятельности детей.....	29
3.5.	Организация двигательного режима.....	29

3.6.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	31
3.7.	Ожидаемый результат.....	32
<b>IV.</b>	<b>Дополнительный раздел</b>	
	<b>4.1. Перспективное планирование обучению основным видам движений</b>	
4.1.1.	Перспективное планирование основным видам движений 2 группа раннего возраста.....	35
4.1.2.	Перспективное планирование основным видам движений младшая группа.....	40
4.1.3.	Перспективное планирование основным видам движений старшая группа.....	43
4.1.4.	Взаимодействие со специалистами, родителями и воспитателями.....	47
	<b>4.2. Комплексно-тематическое планирование</b>	
4.2.1.	Комплексно-тематическое планирование 2 группа раннего возраста.....	54
4.2.2.	Комплексно-тематическое планирование младшая группа.....	57
4.2.3.	Комплексно-тематическое планирование старшая группа.....	62
	<b>4.3. Программа по самообразованию</b>	
	«Применение здоровьесберегающих технологий в деятельности инструктора по физической культуре в условиях ДОО» .....	. 67

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей МАДОУ «Детский сад № 3 «Родничок» разработана в соответствии с ФГОС ДО.

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

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

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г.
- Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 г. № 273ФЗ.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года)
- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

- •Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- •Комментарии к ФГОС дошкольного образования от 28 февраля 2014г. №08- 249 Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России;
- •Устав МАДОУ «Детский сад № 3 «Родничок»

### 1.2. Цели и задачи реализации Программы.

Одной из главных задач, которую ставит Программа перед воспитателями, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

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

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

**В программе заложены следующие основные принципы:**

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе,
- без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МАДОУ «Детский сад № 3 «Родничок») и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Условия реализации должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

#### 1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей физического развития детей.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как в это время происходят существенные физиологические, психологические и социальные изменения. Это возрастной период, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты её развития на последующих этапах жизненного пути человека.

В разработке Программы учитывается характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста, необходимая для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения данная авторами Примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы».

Возраст	Характеристика особенностей физического развития дошкольников
3-4 года	<p>На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за взрослым, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.</p>
5-6 лет	<p>Культурно-гигиенические навыки. Гигиенические навыки становятся достаточно устойчивыми. Дети могут правильно и своевременно мыть руки, умываться, чистить зубы утром и вечером, полоскать рот после приема пищи, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причёсываться, следить за своим внешним видом.</p>

	<p>Дети преимущественно самостоятельно одеваются и раздеваются, знают последовательность одевания и назначение разных предметов одежды при различных погодных условиях.</p> <p>Происходят рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых.</p> <p>Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек, общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки.</p> <p>Движения становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.</p>
6-7 лет	<p>Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Проявляются волевые усилия, стремление добиться хорошего результата. Совершенствуются ходьба, бег. Умеют держать правильную осанку. Может выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, четко метать различные предметы в цель. Вырабатывается эстетическое отношение к движениям. По собственной инициативе организуют подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Несмотря на это, мальчики и девочки стремятся к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.</p> <p>Более развиты мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег. Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов.</p> <p>К 7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья, состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь. Старший</p>



	дошкольник может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы.

### *Младшая группа (3-4 года)*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### *Старшая группа (5-6 лет)*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

#### ***Подготовительная группа (6-7 лет)***

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

##### Вторая младшая группа (3-4 года)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

##### Старшая группа (5-6 лет)

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных

ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- 
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- **Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

**Подвижные игры.** Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

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

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.



Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## 2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

#### Основные движения

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

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и

левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя

повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

### **Спортивные игры и упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

### **Спортивные игры и упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

## Подвижные игры

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

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

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

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

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

## Старшая группа (от 5 до 6 лет)

### Основные движения

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

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

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными

способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

### Общеразвивающие упражнения

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед

грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

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

### Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и т.д.

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

**Основные движения Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно



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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.

Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя

поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение, сидя и снова в положение лежа.

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.).

Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

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

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

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

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

### **Спортивные игры**

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

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных

сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

### 2.3. Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию детей дошкольного возраста.

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 соответствие с поставленными задачами. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Структура физкультурных занятий	Младшая группа 3-4 года	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
<b>Вводная часть</b>	3-4 мин. - ходьба, бег в чередовании; в построениях с различными заданиями	4-6 мин. - ходьба, бег в чередовании	5-6 мин. - упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания
<b>Основная часть</b>	12 - 15 мин. - основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании)	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, лазанье. 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. - упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности	
---------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.

##### Оснащение физкультурного зала.

№ п/п	Наименование	Размеры (мм)	Кол-во (шт.)
1	Батут детский	Д80	1
	Батут детский	Д102	2
2	Беговая дорожка (детский тренажёр)	-	2
3	Бревно гимнастическое напольное	2400*100*150	1
4	Велотренажёр детский	-	2
5	Канат	Длинна-2700-3000	1
6	Мягкие модули 16 элементов		2
	Мягкий модуль «Перекрёсток»		1
	Мягкий модуль		1
7	Кегли (набор)	-	30
8	Кольцеброс	-	1
9	Мат большой	2м.*1м.	1
10	Мат малый	1м.*1м.	2
11	Мячи большие	Д- 20	26
	Мячи средние	Д-12,5	27
12	Мячи малые	Д-60	40
13	Обруч малый	Диаметр-600	27
14	Обруч большой	Диаметр-800	5
15	Скакалка короткая	Длина-2,2 м	20
16	Скакалка длинная	Длина-3 м	2

17	Конусы для разметки площадки	-	10
18	Мяч мягко набивной малый Мяч мягко набивной	-	10
19	Кубики	500 гр.	10
20	Скамейки спортивные	3000*240*300	6
21	Стенка гимнастическая		4
22	Гимнастические палки	1 м.	10
23	Гимнастические палки	80 см.	20
24	Мешки для прыжков		2
25	Платочки цветные	40*40	20
26	Лента гимнастическая	Длина-2 м.	6
27	Качалка «Лошадка»		2
28	Мостик- качалка		1
29	Мешочек для метания Мешочек для метания	200 г. 400 г.	20 20
30	Частокол поролоновый		2
31	Корзины для мячей на колёсах Корзина детская У532		2 2
32	Стойка для гимнастических палок		1
33	Штанги		2
34	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина-590 Ширина-450 Внутренний диаметр Корзины-450 Длина сетки-400	2

### 3.2. Методическое оснащение Программы.

Для реализации задач по физическому развитию детей имеется необходимое **программно-методическое оснащение:**

- ✓ От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
- ✓ Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
- ✓ Анисимова Т.Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.И.Гербовой, Т.С.Комаровой. – Волгоград: Учитель, 2011.
- ✓ Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» группа раннего возраста, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва 2014год.

#### Учебно-наглядные пособия

- ✓ Ю.А.Кириллова. Олимпийские игры: Прошлое и настоящее. Информационно-деловое оснащение ДОУ.
- ✓ Зимние виды спорта. Рассказы по картинкам. Наглядно-дидактическое пособие (2 шт.).
- ✓ Спорт. Зимние виды. Тематический словарь в картинках. Инв. № 221.
- ✓ Спортивный инвентарь. Наглядно-дидактическое пособие. Мир в картинках. 3-7 лет.
- ✓ Сочнева. Е.А. Зимние виды спорта и спортивные дисциплины. Картотека сюжетных картинок. Оснащение педагогического процесса в ДОУ.
- ✓ С. Вохринцева. Физическое развитие детей. Летние виды спорта. Дидактический демонстрационный материал №1. Тема «Спорт».
- ✓ С. Вохринцева. Физическое развитие детей. Зимние виды спорта. Дидактический демонстрационный материал №2. Тема «Спорт».



### 3.3. Организация режима пребывания детей в образовательной организации.

При проектировании режима дня воспитанников очень важна организация двигательного режима, который осуществляется с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Режим двигательной активности соблюдается всеми педагогами МАДОУ и не противоречит требованиям СанПиН: в объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет 6-8 часов в неделю предусмотрены организованные формы оздоровительно-воспитательной работы с детьми с учетом психофизиологических особенностей, времени года и режима работы МАДОУ.

#### Режим дня в холодный период года на 2024-2025 учебный год

Режимный момент	младшая группа	старшая группа	подготовительная к школе группа	
	3-4 года	5-6 лет	7.15-8.00	
Прием и осмотр, самостоятельная деятельность. Утренний круг	7.15-8.00	7.15-8.00	8.00- 8.10	
Утренняя гимнастика	8.00- 8.10	8.00- 8.10	8.10-8.25	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.10-8.30	8.25-9.00	
Игры, самостоятельная деятельность	8.30-9.00	8.30-9.00	9.00-10.00	
Образовательная деятельность	9.00- 09.40	9.00-10.00	10.00-10.10	
Второй завтрак	9.40-9.50	10.00-10.10	10.10- 12.00	
Подготовка и выход на прогулку Прогулка Возвращение с прогулки	9.50- 12.00	10.10-12.10	12.00- 12.10	
Подготовка к обеду, обед	12.00- 12.20	12.10- 12.25	12.10- 12.25	
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные и гигиенические процедуры.	12.20- 15.40	12.25- 15.10	12.25- 15.00	
Подготовка к полднику, полдник	15.40- 15.50	15.10- 15.20	15.00- 15.10	
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей.	15.50- 16.00	15.20- 16.00	15.10- 15.20	

Вечерний круг				
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.00- 17.45	16.00- 17.45	15.20- 16.00	
			16.00- 16.10	
			16.10- 17.45	

**Режим дня в теплый период времени  
на 2024-2025 учебный год**

<b>Режимные моменты</b>	<b>младшая группа</b>	<b>старшая группа</b>	<b>подготовительная к школе группа</b>
Прием и осмотр, самостоятельная деятельность. Утренний круг	7.15-8.00	7.15-8.00	7.15-8.00
Утренняя гимнастика	8.00- 8.10	8.00- 8.10	8.00- 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.25
Игры, самостоятельная деятельность	8.30-9.00	8.30-9.00	8.25-9.00
Подготовка и выход на прогулку	9.00-9.20	9.00-9.10	9.00-9.10
Прогулка	9.20-11.45	9.10-12.00	9.10-12.10
Возвращение с прогулки	11.45- 12.00	12.00- 12.10	12.00- 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.00- 12.20	12.10- 12.25	12.10- 12.25
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20- 15.30	12.25- 15.00	12.25- 15.00
Подъем, гимнастика после сна, закаливающие мероприятия	15.30- 15.40	15.00- 15.10	15.00- 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.40- 15.50	15.10- 15.20	15.10- 15.20
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей. Вечерний круг	15.50- 16.00	15.20- 16.00	15.20- 16.00
Подготовка и выход на прогулку	16.00- 16.20	16.00- 16.10	16.00- 16.10
Прогулка. Уход детей домой	16.20- 17.45	16.10- 17.45	16.10- 17.45

### 3.4. Особенности ежедневной непосредственной образовательной деятельности детей.

	<b>Младшая группа 3-4 года</b>	<b>Старшая группа 5-6 лет</b>	<b>Подготовительная Группа 6-7 лет</b>	
<b>Количество НОД в неделю</b>	3	3	3	
<b>Продолжительность НОД</b>	15	25	30	

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично, при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физическому развитию организована на открытом воздухе (каждое третье занятие).

### 3.5. Организация двигательного режима

№	Формы работы	Младшая группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
3	Физкультминутки		Ежедневно 3-5 мин.	
4	Музыкальные занятия 2 раза в неделю	10-15 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
5	Физкультурные занятия (2 в зале)	3 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
6	Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м.	Ежедневно по 200-250 м.	Ежедневно по 250-300 м.
7	Подвижные игры: -сюжетные -бессюжетные -игры - забавы -соревнования -эстафеты, аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
8	Игровые упражнения: - ловкие прыгуны - подлезание, - пролезание, - перелезание	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.
9	Гимнастика после сна	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 5 мин.

10	Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.
11	Психогимнастика	2 раза в неделю 3-5 мин.	2 раза в неделю 8-10 мин.	2 раза в неделю 12-15 мин.
12	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.
13	Спортивный праздник	2 раза в год по 15 – 20 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
14	Индивидуальная работа по физическому воспитанию	3-5 мин.	8-10 мин.	До 10 мин.
15	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня			

### 3.6. Особенности традиционных праздников и мероприятий

В соответствии с комплексно-тематическим планированием для воспитанников МАДОУ на 2023-2024 учебный год запланированы спортивные праздники и развлечения:

Дата проведения	Название мероприятия	Возрастные группы
Сентябрь	«Осенние весёлые старты» «Отправляемся в поход – осень в гости нас зовёт!» (ко всемирному Дню туризма – 27 сентября)	Младшие и <b>средние</b> дошкольники Старшие дошкольники
Октябрь	«В гости к Колобку» «День улыбок, радости и смеха» (к международному Дню улыбки – 1 октября)	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Ноябрь	«День рождения Деда Мороза» (18 ноября)	Все возрастные группы
Декабрь	«А нам нравится зима!» Совместно с родителями «Спортландия» (ко всемирному Дню футбола – 10 декабря)	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Январь	«Новогодние старты» Зимний спортивный праздник «В гости к Снежному человеку» (на улице)	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Февраль	«Погремушки взяли в руки, всем нам стало не до скуки!» Праздник совместно с папами «Богатыри земли русской» (к 23 февраля)	Младшие и средние дошкольники  Старшие дошкольники
Март	«Всегда горит зелёный» (совместно с инспектором ГИБДД)	Все возрастные группы
Апрель	«Как Заяц к птичкам ходил» «В мире сказок»	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники

Май	«В гостях у Татошки» Совместно с родителями «Путешествие в Африку»	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Июнь	День защиты детей «Квест по сказкам» Летние олимпийские игры	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Июль	«Марафон здоровья» «Наша дружная семья»	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Август	Всемирный день светофора «Азбука дорог» «Веселые соревнования»	Все возрастные группы

### 3.7. Ожидаемый результат на уровне физического развития.

Возраст	Ожидаемый результат
3-4 года	<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</p> <p>Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из -за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх</p> <p>2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</p>
5- 6 лет	<p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 -4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.</p> <p>Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p> <p>Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.</p>



	<p>Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p>
6-7ЛЕТ	<p>Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния -5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.</p> <p>Участствует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).</p> <p>Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>Следит за правильной осанкой.</p> <p>Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске</p> <p>Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</p>

#### IV. Дополнительный раздел

##### 4.1. Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях

##### 4.1.1. Перспективное планирование обучения основным видам движений на физкультурных занятиях вторая младшая группа (3-4 года)

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
<b>Сентябрь</b>	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15– 20 см, длина 2– 2,5 м)	Катание мяча (шарика) друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м)	Прыжки на двух ногах на месте,  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2–3 м)
<b>Октябрь</b>	Ходьба по доске	Катание мяча (шарика) между предметами	Ползание на четвереньках между предметами	Прыжки на двух ногах из кружка в кружок  Прыжки на двух ногах вокруг предметов
<b>Ноябрь</b>	Ходьба по гимнастической скамейке	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см).	Ползание на четвереньках вокруг предметов	Прыжки на двух ногах между предметами  Прыжки с высоты 15–20 см,
<b>Декабрь</b>	Ходьба по бревну	Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м)	Подлезание под препятствие на четвереньках (высота 50 см)	Прыжки вверх с места  Прыжки вверх с места доставая предмет, подвешенный выше поднятой

<b>Январь</b>	Медленное кружение в обе стороны	Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 м)	Подлезание под препятствие не касаясь руками пола (высота 50 см)	руки ребенка Прыжки через линию
<b>Февраль</b>	Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой  Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см)	Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5–2 м)  Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м)	Пролезание в обруч	Прыжки через шнур  Прыжки через 4–6 линий (поочередно через каждую)
<b>Март</b>	Ходьба по ребристой доске  Ходьба с перешагиванием через предметы	Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м)  Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см)	Перелезание через бревно.	Прыжки через предметы (высота 5 см)
<b>Апрель</b>	Ходьба с перешагиванием через рейки	Бросание мяча вверх ловля его (2–3 раза подряд)	Лазанье по лесенке - стремянке, (высота 1,5 м)	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см)
<b>Май</b>	Ходьба по лестнице, положенной на пол	Бросание мяча вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд)	Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м)	Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см

<b>Ходьба</b>	<p><b>первое полугодие</b></p> <p>Ходьба обычная  Ходьба на носках  Ходьба с высоким подниманием колена  Ходьба в колонне по одному  Ходьба по прямой  Ходьба по кругу</p>	<p><b>подключить во втором полугодии</b></p> <p>Ходьба по два (парами)  Ходьба в разных направлениях  Ходьба змейкой (между предметами)  Ходьба врассыпную  Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом)</p>
<b>Бег</b>	<p>Бег обычный  Бег на носках (подгруппами и всей группой)  Бег по кругу  Бег врассыпную  Бег с выполнением заданий убежать от догоняющего  Бег с выполнением заданий догонять убегающего  Бег по сигналу в указанное место  Бег в медленном темпе в течение 50–60 секунд  Бег в быстром темпе на расстояние 10 м</p>	<p>Бег с одного края площадки на другой  Бег в колонне по одному  Бег в разных направлениях  Бег по прямой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м)  Бег по извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м),  Бег змейкой,  Бег с выполнением заданий останавливаться  Бег с изменением темпа</p>
<b>Групповые упражнения с переходами</b>	<p>Построение шеренгу  Построение круг  Перестроение врассыпную  Размыкание и смыкание обычным шагом</p>	<p>Построение в колонну по одному  Перестроение в колонну по два  Повороты на месте направо, налево переступанием</p>

#### 4.1.2. Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в подготовительной группе (6-7 лет)

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Прыжки</u>	<u>Метание, катание, бросание, ловля</u>	<u>Ползание, лазание</u>
<b>Сентябрь</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; с соблюдением дистанции; с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Развивать точность движений, ловкость при переброске мяча. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить прыжки через шнуры, из обруча в обруч. Повторить лазанье под шнур, не задевая его; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, последовательно через каждый</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см).</p> <p>Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м</p>	<p>Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м)</p> <p>Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м)</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу</p> <p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд).</p>	<p>Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд).</p> <p>Упражнение в ползании — «крокодил».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и</p>

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):</p>	<p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд)</p>	<p>левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).</p>
<b>Октябрь</b>	<p>Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с изменением направления движения по сигналу; в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; беге враспынную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений, ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза) Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки,</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед,</p>	<p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и</p>	<p>Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении (4-5 м).</p> <p>Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p>

	<p>свободно балансируя руками; руки за голову. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс</p>	<p>используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p>	<p>забрасывание мяча в корзину двумя руками Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>	<p>Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. .</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; с изменением направления движения; «змейкой» между предметами; с изменением темпа движения; в ходьбе с высоким подниманием колен; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в прыжках через короткую скакалку. Упражнять в бросании мяча друг другу; повторить ведение мяча с продвижением вперед; закреплять пройденный материал в эстафетах. Упражнять в ползании по гимнастической , скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в лазании под дугу.</p>			
	<p>Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (расстояние между шнурами 40 см) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната.</p>	<p>Эстафета с мячом «Мяч водящему». «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). Передача мяча в шеренгах Ведение мяча в прямом</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p>

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.(длина шнура 4-5 м)</p>	<p>направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p>	<p>Лазанье под дугу.</p> <p>Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м)</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Повторить упражнение в прыжках; упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом ; упражнять в подбрасывании малого мяча. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьи».</p>			
	<p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце</p>	<p>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>Прыжки на ногах между предметами: на двух</p>	<p>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м)</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p>	<p>Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков</p>



	<p>скамейки сойти, не прыгая. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову</p>	<p>ногах; на правой и левой поочередно. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам). Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p>	<p>Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами . Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему») Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p>
<b>Январь</b>	<p>Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; с изменением направления движения. Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки на двух ногах через препятствие; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании по скамейке; в ползании на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p>	<p>Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Прыжки в длину с места Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p>	<p>Проведение мяча с одной стороны зала, на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их Игровое упражнение «Поймай мяч»</p>	<p>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине</p>

	<p>Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p>	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу)</p>	<p>Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>
<p><b>Февраль</b></p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; повторить ходьбу со сменой темпа движения; в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу). Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в переброске мяча; в метании мешочков. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; ползании на четвереньках между предметами; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>			
	<p>Равновесие — Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через</p>	<p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см) Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге Подскоки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка), продвигаясь вперед (дистанция 8-10 метров) Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук (5-6</p>	<p>Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками (расстояние между шеренгами 3 м.) Передача мяча друг другу в кругу влево и вправо. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант) Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол (дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком (шнур на высоте 50 см от пола) Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.). Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p>

	<p>набивные мячи, попеременно правой и левой ногой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>набивных мячей;</p> <p>расстояние между предметами 1 м)</p>		
<b>Март</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторить ходьбу с выполнением заданий; в беге в рассыпную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить упражнения в прыжках. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; эстафеты с мячом. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс)</p>	<p>Прыжки- передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии</p> <p>Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м).</p>	<p>Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом)</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку (веревку натянутую на высоте поднятой вверх руки ребенка) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.</p>	<p>Ползание под шнур, на высоте 40 см от пола, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи»</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках «Кто быстрее» (дистанция 6-8 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на</p>

	<p>Ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Переброска мячей в парах (способ произвольный)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, на месте и продвигаясь вперед.</p>	<p>ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск</p> <p>Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p>
<b>Апрель</b>	<p>Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; в колонне по одному; с выполнением заданий; в построении в пары. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках; в прыжках в длину с разбега. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность. Упражнять в ползании.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы</p> <p>Ходьба на носках между</p>	<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед перепрыгивая его то справа, то слева попеременно (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>Прыжки в длину с разбега. 3-4 шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги</p>	<p>Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча (расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока о пол двумя руками</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p> <p>Метание мешочков на дальность способом от плеча</p> <p>Бросание мяча в шеренгах (расстояние между детьми 3 м)</p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении</p> <p>Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами</p>

	предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров)		(расстояние между предметами 1 м).
<b>Май</b>	Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом; упражнять детей в бросании малого мяча о стенку; в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти не прыгая Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м) Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт., расстояние между	Броски малого мяча о стену одной рукой(расстояние до стенки 2 м) и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.(хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. п.) Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом баскетбольный вариант (дистанция 6-10 м). Метание мешочков в вертикальную цель замах от	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча . Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».

	<p>Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове</p>	<p>кеглями 40 см), поставленными в две линии</p> <p>Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p>	<p>плеча (расстояние до цели 3-4 м).</p> <p>Метание мешочков на дальность использовать ориентиры: кегли, кубики, флажки</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по- медвежьи»</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4.1.3. Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в старшей Группе (5-6 лет)

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
<b>Сентябрь</b>	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	Бросание мяча вверх двумя руками (не менее 10 раз подряд) Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)	Ползание на четвереньках змейкой между предметами  Ползание на четвереньках в чередовании с ходьбой	Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой
<b>Октябрь</b>	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см)  Ходьба по наклонной доске прямо	Бросание мяча одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз)  Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками	Ползание на четвереньках в чередовании с бегом  Ползание на четвереньках в чередовании с переползанием через препятствия	Прыжки на двух ногах разными способами: ноги скрестно  Прыжки на двух ногах разными способами: ноги врозь
<b>Ноябрь</b>	Ходьба по наклонной доске боком  Ходьба по наклонной доске на носках.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя снизу	Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени	Прыжки на двух ногах разными способами: одна нога вперед — другая назад) Прыжки на двух ногах разными способами: продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м)
<b>Декабрь</b>	Ходьба по гимнастической скамейке	Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя из-за головы	Ползание по гимнастической скамейке на животе,	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте

	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя от груди Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя с отскоком от земли	подтягиваясь руками Перелезание через несколько предметов подряд	Прыжки на одной ноге (правой и левой) продвигаясь вперед
<b>Январь</b>	Ходьба по гимнастической скамейке приседанием на середине	Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя снизу  Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя из-за головы	Пролезание в обруч разными способами	Прыжки в высоту с места прямо через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см)
<b>Февраль</b>	Ходьба по гимнастической скамейке раскладыванием и собиранием предметов Ходьба по гимнастической скамейке прокатыванием перед собой мяча двумя руками,	Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя от груди Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя с отскоком от земли	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м)	Прыжки в высоту с места боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см)  Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см
<b>Март</b>	Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом)	Перебрасывание мяча друг другу по кругу  Отбивание мяча о землю на	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа	прыжки с высоты 30 см в обозначенное место  прыжки в длину с места (не



	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком песка на голове	месте		менее 80 см)
<b>Апрель</b>	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках	Отбивание мяча о землю с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м) Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м)	Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см)  Прыжки в высоту с разбега (30–40 см)
<b>Май</b>	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз боком (приставным шагом)  Кружение парами, держась за руки	Метание предметов в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м Метание предметов в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м	Пролезание между рейками гимнастической стенки	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад  Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

<b><u>Ходьба</u></b>	<b><u>первое полугодие</u></b>	<b><u>подключить во втором полугодии</u></b>
	Ходьба обычная Ходьба на носках (руки за голову) Ходьба на пятках Ходьба на наружных сторонах стоп Ходьба с высоким подниманием колена (бедро) Ходьба перекатом с пятки на носок	Ходьба приставным шагом вправо и влево Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по двое Ходьба в колонне по трое Ходьба в колонне вдоль стен зала с поворотом Ходьба в колонне с выполнением различных заданий воспитателя
<b><u>Бег.</u></b>	Бег обычный Бег на носках	Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе,

	<p>Бег с высоким подниманием колена (бедра)  Бег мелким и широким шагом  Бег в колонне по одному  Бег в колонне по двое  Бег змейкой  Бег врасыпную  Бег с препятствиями</p>	<p>бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза)  Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.  Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз  Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках  Бег по наклонной доске вверх и вниз боком, приставным шагом.  Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках боком, приставным шагом  Кружение парами, держась за руки</p>
<p><b><u>Групповые упражнения с переходами.</u></b></p>	<p>Построение в колонну по одному  Построение в шеренгу  Построение круг  Перестроение в колонну по двое, перестроение в колонну по трое  Равнение в затылок  Равнение в колонне  Равнение в шеренге  Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед  Размыкание в шеренге — на вытянутые руки в стороны  Повороты направо, налево, кругом переступанием,</p>	

#### **4.1.4 Взаимодействие со специалистами, родителями и воспитателями.**

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



## Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

### Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники.

### Взаимодействие со специалистами, родителями и воспитателями.

#### Младшая группа

Месяц	Психолог	Учитель-логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Сентябрь	Возрастные особенности	Физминутка «На одной ноге»	Игра в круге «Зайка серенький сидит»	Консультация по теме «Формирование здоровьесберегающего двигательного поведения»	Анкетирование об организации двигательной активности детей дома
Октябрь	Как помочь ребёнку адаптироваться	Физминутка «Лесорубы»	Игра-упражнение «Мишка косолапый»	Зависимость слоистости одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности	«Влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей»
Ноябрь	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра-упражнение «Мишка косолапый»	Организовать совместные действия родителей и детей с мячом	Консультация «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и

					речедвигательного аппарата»
Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательное упражнение «Бабочки»	Игра-упражнение «Лошадки» (прямой галоп)	Провести анкетирование об организации двигательной деятельности детей в выходные дни	Консультация «Развитие функции равновесия – основа предупреждения травматизма»
Январь	Игра «Кто тише?» (бег на носочках)	Физминутка «Наш мишутка потянулся»	Физминутка «Здравствуй, солнце!»	Консультация «Формирование у детей произвольного управления двигательным управлением»	Консультация «Влияние утренней гимнастики на физическое состояние ребёнка в течение дня»
Февраль	Игра «Угадай, кто кричит?»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Физминутка «На одной ноге постоя-ка!»	Открытое занятие	Консультация «Влияние имитации на развитие у детей произвольности в поведении»
Март	Дыхательная гимнастика «Часики»	Игра «Кто где кричит?»	Подвижная игра «Поезд»	Консультация «Меры предосторожности при ОРЗ»	Консультация с участием мед.работника «Влияние питания на рост и развитие организма»
Апрель	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Дидактическое упражнение «Гуси»	Физминутка «Замри!»	Беседа «Температурный режим и закаливание детей»	Консультация «Использование естественных препятствий для развития движений и ловкости детей»

Май	Физминутка «Раз, два, три, четыре, пять»	Дидактическое упражнение «Шарик»	Ходьба боком приставным шагом	Привлечь детей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий на улице и дома	Консультация «Организация физкультурного досуга в кругу семьи в летний период»
-----	------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

**Взаимодействие со специалистами, родителями и воспитателями.**

**Старшая группа**

Месяц	Психолог	Учитель-логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Сентябрь	Восточная гимнастика «Кувшинчик»	Самомассаж пальчиков «Овощи»	КГ на стуле – поочерёдно поднимать носки и пятки	Консультация по теме «Температурный комфорт»	Консультация «Собираемся в поход» Поход в осенний лес
Октябрь	Гимнастика для глаз «Бутончик»	Физминутка «Листочки»	Пальчиковая гимнастика «Ехал ёжик в гости»	Поговорить с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлечь детей к оценке своей позы во время рисования	Обсудить уровень физического развития ребёнка, его подвижность
Ноябрь	Восточная гимнастика «Шарфик»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра-упражнение с цветными лентами «Весёлый поезд»	Ширма «Пальчиковые игры»	Консультация «Мелкая моторика рук для овладения письмом и её значимость в уровне развития»
Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Цветочки-листочки»	Массаж бедра «Дождик»	КГ – ходьба с перекатом с пятки на носок	Консультация «Учим ходить детей на лыжах»	Консультация «Как правильно выбрать лыжи»

Январь	Игра «Китайский веер»	Зрительная гимнастика «Медвежонок»	Приседание на носки 6-10 раз	Консультация «Коррекция плоскостопия»	Газета «За здоровьем босиком»
Февраль	Дыхательное упражнение «Трубач»	Пальчиковая игра «Маленькие ножки бежали по дорожке»	Массаж рук «Строим дом»	Подготовка к празднику «Юные защитники Отечества»	Консультация «Предупреждение детского травматизма»
Март	Игра «Птичка и птенчики»	Массаж рук и лица «Умывальная песенка»	Зрительная гимнастика «Жаворонок»	Консультация «Двигательный режим для дошкольников и его значение в укреплении здоровья»	Предложить родителям понаблюдать, как бегают и прыгает ребёнок, сколько времени на это тратит. Отметить, любит ли ребёнок интенсивные движения
Апрель	Физминутка «Весёлые прыжки»	Дыхательная гимнастика «Дровосек»	Зрительная гимнастика «Весна»	Подготовка спортивной площадки к летнему оздоровительному периоду	Консультация «Значимость утренней гимнастики и системное выполнение её детьми в выходные дни»
Май	Физминутка «Волна»	Игра с цветными лентами «Тёплый-холодный»	Русская народная игра «Заря-зарница»	Консультация «Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья»	Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительному сезону

**Взаимодействие со специалистами, родителями и воспитателями.**

**Подготовительная к школе группа**

Месяц	Психолог	Учитель-логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Сентябрь	Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»	Физминутка «Гриша ушёл»	Подвижная игра «Весёлый поезд» (с цветными лентами)	Подготовка к турпоходу «Осеннее гуляние»	Ознакомить родителей с уровнем физического развития и физической подготовленности детей. Обратить внимание на состояние осанки и стопы
Октябрь	Физминутка «Бабочка»	Гимнастика для глаз «Пчела»	Освоить приставной шаг с приседанием	Подготовка к турпоходу «Осенние гуляния»	Турпоход в лес «Осенние гуляния»
Ноябрь	Пальчиковая игра «Бежит лиса по мостику»	Физминутка «Вышел клоун»	Игра-упражнение с цветными лентами «Тёплый-холодный»	Предложить воспитателю проанализировать уровень самостоятельности детей в двигательной деятельности	Консультация «Значение уровня развития мелкой моторики рук для овладения письмом». Ширма о пальчиковых играх
Декабрь	Физминутка «Белки»	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Отрабатывать боковой галоп	Консультация «Учим ходить детей на лыжах»	Консультация «Как правильно выбрать лыжи»



<b>Январь</b>	<b>Психогимнастика «Два рыбака»</b>	<b>Дыхательная гимнастика «Весёлый язычок»</b>	<b>Пальчиковая гимнастика «Деревья»</b>	<b>Корректирующие упражнения с использованием массажных дорожек и ковриков</b>	<b>Буклет «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»</b>
<b>Февраль</b>	<b>Психогимнастика «Художник»</b>	<b>Пальчиковая игра «Кто быстрее?»</b>	<b>Игра в кругу «Делай наоборот»</b>	<b>Консультация «Весёлая йога для дошкольников»</b>	<b>Буклет «Что делать, если у ребёнка плоскостопие?»</b>
<b>Март</b>	<b>Игра «Клубочек»</b>	<b>Игра «Назови ласково»</b>	<b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»</b>	<b>Буклет «От игры к творчеству»</b>	<b>Консультация «Школа здоровья – игры с мячом»</b>
<b>Апрель</b>	<b>Игра «Ветер дует на...»</b>	<b>Игра «Путаница»</b>	<b>Игра в кругу «С добрым утром»</b>	<b>Мастер-класс «Физкультурное оборудование в группе»</b>	<b>Буклет «Игры и упражнения с нестандартным оборудованием»</b>
<b>Май</b>	<b>Игра «Прорви круг»</b>	<b>Игра «Скажи наоборот»</b>	<b>Пальчиковая гимнастика «Что вышло?»</b>	<b>Консультация «Подвижные игры как средство формирования самооценки»</b>	<b>Конкурс семейных газет «Мы со спортом дружим»</b>

## 4.2. Комплексно - тематическое планирование

### 4.2.1. Комплексно-тематический план физкультурных занятий младшая группа

Годовой комплексно тематический план физкультурных занятий, спортивных досугов и праздников с детьми младшей группы (3-4 года).

Интегрирующая тема	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия	Период
<p>До свидания лето, здравствуй детский сад! «Наша спортплощадка», «Ты мой друг и я твой друг»</p>	<p>Вызывать у детей радость от возвращения в детский сад Продолжить знакомство детей с правилами поведения в физкультурном зале, раздевалке, игровой комнате, спортивной площадке Продолжать знакомство с окружающей средой физкультурного зала, игровой комнаты Предлагать рассматривать физкультурное оборудование, называть предметы, способы их использования Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми в ходе игр Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног Мотивация физкультурных занятий на прогулке.</p>	<p>1 сентября массовый музыкально-спортивный праздник «День знаний»</p>	
<p>Осень, «Кого мы встретили в лесу», «Солнышко и дождик», «Каравай» «Кого мы встретили в лесу», «Солнышко и дождик», «Каравай»</p>	<p>Расширять представления детей об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на спортивной площадке детского сада) Приучать детей действовать совместно Знакомить с правилами безопасного поведения на спортивной площадке осенью Воспитывать бережное отношение к природе Развивать умение замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой.</p>	<p>Спортивное развлечение в зале «Теремок»</p>	

	<p>Расширять знания о домашних животных и птицах</p> <p>Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>		
<p>Я и моя семья «Мальчишки и девчонки» «Для чего нам ножки»</p>	<p>Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни</p> <p>Формировать образ Я</p> <p>Развивать представления о своем внешнем облике, необходимости переодеться в форму на занятие физкультурой</p> <p>Развивать гендерные представления</p> <p>Побуждать называть свои имя, фамилию, имена говорить о себе в первом лице</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Открытый день здоровья.</p> <p>Спортивное развлечение в зале «Олины помощники»</p>	
<p>Мой дом, мой город «Кто покажет нам дорогу», «Нам поможет светофор», «Красный, желтый, зеленый»</p>	<p>Знакомить с родным городом (поселком), его названием, основными достопримечательностями</p> <p>Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения, светофором, надземным переходом</p> <p>Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, шофер, водитель автобуса)</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;</p> <p>выполнять правила в подвижных играх</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Спортивное развлечение в зале «Наш помощник — светофор»</p>	

<p>Новогодний праздник «Зимняя сказка» «Где нам елочку найти» «Кому зимой не холодно» «Волшебные льдинки» «Как зимой играют дети»</p>	<p>Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогоднего праздника как в непосредственно образовательной, так и в самостоятельной деятельности детей Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Спортивное развлечение в зале «В лесу родилась елочка»</p>	
<p>Зима «Нам морозы не страшны» «Веселые снежинки» «Зимние забавы»</p>	<p>Расширять представления о зиме Знакомить с зимними видами спорта Формировать представления о безопасном поведении зимой Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц) Формировать первичные представления о местах, где всегда зима Побуждать детей отражать полученные впечатления в разных непосредственно образовательных и самостоятельных видах двигательной деятельности детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Зимний спортивный праздник «Как встречают зиму звери»</p>	
<p>День защитника Отечества</p>	<p>Осуществлять патриотическое воспитание Знакомить с «военными» профессиями</p>	<p>Спортивное развлечение в зале</p>	

<p>«Моряки и летчики» «Чтобы были малыши, малыши-крепыши» «Для чего нам нужен спорт»</p>	<p>Воспитывать любовь к Родине Продолжать формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины) Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>«Мы сильные и смелые»</p>	
<p>8 Марта «Будущие защитники» «В гости к бабушке»</p>	<p>Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке Воспитывать уважение к воспитателям Развивать активность детей в двигательной деятельности Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Спортивное развлечение в зале «Как мы маме помогаем»</p>	
<p>Знакомство с народной культурой и традициями «Солнышко-ведрышко» «Гори-гори ясно» «Ручеек»</p>	<p>Расширять представления о народных традициях, праздниках Знакомить с народными подвижными играми Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Открытое мероприятие с родителями «Народные подвижные игры»</p>	
<p>Весна «Как весну встречали звери» «Сильным и ловким нужны тренировки» «К нам возвращаются птицы»</p>	<p>Расширять представления о весне Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту весенней природы Расширять представления о сезонных изменениях (изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц) Привлекать к подвижным играм всех детьми группы</p>	<p>Спортивное развлечение в зале «Вышла курочка гулять»</p>	

«С кочки на кочку»	<p>Побуждать детей отражать впечатления о весне в разных видах двигательной деятельности</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>		
<p>Лето</p> <p>«Раз, два, три»</p> <p>«Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>«Водичка-водичка»</p> <p>«Наш друг — физкультура»</p>	<p>Расширять представления детей о лете, о сезонных изменениях (сезонные изменения в природе, одежде людей, на спортивной площадке детского сада)</p> <p>Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы</p> <p>Организовывать игры с более сложными правилами и сменой видов движений</p> <p>Знакомить детей с летними видами спорта</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Спортивное развлечение в зале</p> <p>«Поиграй-ка!»</p>	

**4.2.2. Комплексно-тематический план физкультурных занятий старшая группа**  
**Годовой комплексно-тематический план физкультурных занятий, спортивных досугов и праздников**  
**Старшая группа (5-6 лет)**

Интегрирующая тема	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия	Период
<p align="center">День знаний            «Наш веселый стадион»            «Вместе весело шагать»</p>	<p>Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книгам            Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми            Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения в спортивном зале, на спортивной площадке), расширять представления о профессиях сотрудников детского сада (инструктор по физкультуре врач)            Совершенствовать двигательные умения и навыки детей            Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p align="center">Праздник «День знаний»</p>	
<p align="center">Осень            сдача нормативов: по бегу            сдача нормативов по прыжкам в длину с места            сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега</p>	<p>Расширять знания детей об осени            Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе            Формировать обобщенные представления об осени как времени года            Продолжать формировать умение осознанно выполнять движения            Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость            Мотивация физкультурных занятий на прогулке            «Детская спартакиада»            Расширять знания детей об осени            Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе            Формировать обобщенные представления об осени как времени года</p>	<p align="center">Спортивное развлечение в зале            «Парад победителей»            подведение итогов Детской спартакиады, награждение победителей</p>	

	<p>Продолжать формировать умение осознанно выполнять движения</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p> <p>«Детская спартакиада»</p>		
<p>Я вырасту здоровым</p> <p>сдача нормативов по метанию</p> <p>«Самые умелые, сильные и смелые»</p>	<p>Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни</p> <p>Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни</p> <p>Формировать положительную самооценку</p> <p>Расширять знания детей о самих себе</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Спортивное мероприятие «Я вырасту здоровым»</p>	
<p>День народного единства</p> <p>«Дружат люди всей земли»</p> <p>«Нам не надо помогать, мы все умеем делать сами»</p> <p>« Со спортом дружить — весело жить»</p>	<p>Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках; развивать интерес к истории своей страны; воспитывать гордость за свою страну, любовь к ней</p> <p>Федерация (Россия) — огромная многонациональная страна;</p> <p>Москва — главный город, столица нашей Родины</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Спортивное развлечение в зале</p> <p>«Красные пилотки»</p>	
<p>Новый год</p> <p>«Веселая лыжня»</p> <p>«Мы мороза не боимся»</p> <p>«Не ленись, на лыжи становись»</p> <p>«Снежная Крепость»</p> <p>«Зимние забавы»</p>	<p>Развивать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке</p> <p>Знакомить с традициями празднования Нового года</p> <p>Знакомить с зимними видами спорта</p> <p>Учить ходить на лыжах кататься на санках</p> <p>Учить ориентироваться в пространстве</p> <p>Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место</p>	<p>Спортивное развлечение в зале</p> <p>«Волшебные снежинки»</p>	



	Мотивация физкультурных занятий на прогулке		
Зима «Нам Мороз щиплет нос» «Лыжная прогулка» «Лыжная эстафета»	Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами спорта Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Зимний спортивный праздник «Зимняя сказка»	
День защитника Отечества «Не легко подняться в горку» «Мороз и солнце – день чудесный». «Со спортом дружить — смелым быть»	Расширять представления детей о Российской армии Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войн храбро сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Спортивное развлечение в зале «Жить - Родине служить»	
Международный женский день «Для чего нужно здоровье»	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке Воспитывать уважение к воспитателям	Спортивное мероприятие «Мы девчонок не обидим»	

	<p>Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>		
<p>Народная культура и традиции</p> <p>«Гори-гори ясно»</p> <p>«К нам весна шагает»</p> <p>«Солнечные лучики»</p>	<p>Продолжать знакомить детей с народными подвижными играми, традициями и обычаями, с народными праздниками</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>спортивное развлечение в зале</p> <p>«Как у наших у ворот»</p>	
<p>Весна</p> <p>«Весна, весна на улице, весенние деньки»</p>	<p>Формировать обобщенные представления о весне как времени года, о приспособленности растений и животных к изменениям в природе</p> <p>Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>«Весну красную встречаем»</p>	
<p>День Победы</p> <p>«Тренировка спасателей»</p> <p>«Мы - защитники России»</p> <p>«Спартакиада»</p> <p>сдача нормативов по метанию</p>	<p>Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине.</p> <p>Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне</p> <p>Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Спортивное развлечение в зале</p> <p>«Страна, где нет войны»</p>	
<p>Лето</p> <p>сдача нормативов по бегу</p>	<p>Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета</p>	<p>Спортивное развлечение в</p>	

<p>сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега</p> <p>Подведение итогов, награждение победителей</p>	<p>Расширять и обогащать представления о летних видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>зале «Чай-чай, выручай»</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	--

**4.2.3. Комплексно-тематический план физкультурных занятий подготовительная группа**  
**Годовой комплексно-тематический план физкультурных занятий, спортивных досугов и праздников**  
**Подготовительная группа (6-7 лет)**

Интегрирующая тема	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия	Период
«День знаний»	<p>Развивать познавательный интерес, интерес к школе, к книгам</p> <p>Закреплять знания о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях и т. д.</p> <p>Формировать представления о профессии учителя и «профессии» ученика, положительное отношение к этим видам деятельности</p> <p>Формировать потребность в двигательной деятельности</p>	<p>Спортивное развлечение «Открытие Детской спартакиады»</p> <p>сдача нормативов по бегу</p> <p>Итоговые мероприятия: Праздник «День знаний»</p>	

	<p>Совершенствовать технику основных движений</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>		
Осень	<p>Расширять знания детей об осени</p> <p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>сдача нормативов по прыжкам в длину с места,</p> <p>сдача нормативов по метанию,</p> <p>итоговые мероприятия:          Спортивное развлечение в зале          Парад посвященный закрытию          Детской спартакиады,          награждение победителей</p>	
«Мой город, моя страна, моя планета»	<p>Расширять представления детей о родном крае</p> <p>Продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети</p> <p>Воспитывать любовь к «малой Родине», гордость за достижения своей страны</p> <p>Рассказывать детям о том, что Земля — наш общий дом</p> <p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности</p>	<p>Спортивные развлечения :          «Спорт нужен, всем, кто дружен»,          «Здоровому все здорово».</p>	

	Мотивация физкультурных занятий на прогулке		
День народного единства	<p>Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках</p> <p>Сообщать детям элементарные сведения об истории России</p> <p>Углублять и уточнять представления о Родине — России</p> <p>Поощрять интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения</p> <p>Расширять и обогащать представления о видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>«Дружат люди всей земли»</p> <p>«Сильные и смелые сделать все сумеют»</p> <p>«Там, где нужен светофор</p> <p>« Со спортом дружить — весело жить»</p>	
Новый год	<p>Привлекать детей к активному и разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении</p> <p>Знакомить с основами праздничной культуры</p> <p>Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке</p>	<p>«Не ленись, на лыжи становись»</p> <p>«Игры на снегу»</p> <p>Итоговые мероприятия</p> <p>Спортивное развлечение в зале</p> <p>«Волшебные картинки»</p>	

	<p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>		
Зима	<p>Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта</p> <p>Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природ, о безопасном поведении зимой</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений</p> <p>Совершенствовать технику ходьбы на лыжах. Добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности выполнения движений</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Спортивное развлечение «На меня равняйся, спортом занимайся»</p> <p>Итоговые мероприятия: Зимний спортивный праздник, «Шутки Дедушки Мороза»</p>	
День защитника Отечества	<p>Расширять представления детей о Российской армии</p> <p>Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войн храбро</p>	<p>Спортивное развлечение на улице «Мороз спортсмену не помеха», спортивный праздник с родителями</p>	

	<p>сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы</p> <p>Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине</p> <p>Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой</p> <p>Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>«Здоровым быть- Родине служить».</p>	
<p>Международный женский день</p>	<p>Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке</p> <p>Воспитывать уважение к воспитателям</p> <p>Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам</p>	<p>Спортивное развлечение «Расти, закаляйся, спортом заниматься», Итоговые мероприятия Спортивное развлечение в зале «Буду в армии служить»</p>	

	<p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>		
Народная культура и традиции	<p>Знакомить с народными традициями и обычаями</p> <p>Расширять представления о традициях и обычаях народов России</p> <p>Продолжать знакомить детей с народными подвижными играми, фольклором</p> <p>Учить детей использовать разнообразные, подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p> <p>2 неделя марта</p>	<p>Развлечение посвященное подвижным русским народным играм «Гори-гори ясно»</p> <p>«Зиму провожаем, весну встречаем»</p> <p>«Заклички»,</p> <p>Итоговые мероприятия</p> <p>спортивное развлечение в зале «Веселые соревнования»</p>	



Весна	<p>Формировать у детей обобщенные представления о весне, приспособленности растений и животных к изменениям в природе</p> <p>Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Спортивное мероприятие «Каждый знает, что весной...»</p>	
День Победы	<p>Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине</p> <p>Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне</p> <p>Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны</p> <p>Рассказывать детям о воинских наградах дедушек, бабушек, родителей</p> <p>Рассказывать о преемственности поколений защитников Родины: от былинных богатырей до героев Великой Отечественной войны</p>	<p>Спортивное развлечение «Пожарные на учении» сдача нормативов по метанию</p> <p>Итоговые мероприятия: Спортивное развлечение в зале «Большое космическое путешествие» Спортивный праздник «Война — не место для детей»</p>	

	Мотивация физкультурных занятий на прогулке		
До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!	<p>Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы прощания с детским садом и поступления в школу</p> <p>Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему поступлению в 1-й класс</p> <p>Развивать психофизические качества (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) посредством игр и игровых упражнений. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве</p> <p>Мотивация физкультурных занятий на прогулке</p>	<p>Спартакиада: сдача нормативов по прыжкам в длину с места, сдача нормативов по бегу, сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Итоговые мероприятия: Спортивное развлечение в зале «Парад победителей»</p> <p>Подведение итогов спартакиады, награждение победителей</p>	

## **План работы инструктора по физической культуре по самообразованию**

**Тема:** «Применение здоровьесберегающих технологий в деятельности инструктора по физкультуре в условиях ДОО».

Актуальность темы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем. Одним из путей решения данной проблемы является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий.

**Цель:** создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья; поиск путей внедрения новых технологий в план непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, повышение эффективности занятий по физической культуре.

**Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
2. Формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;
3. Привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми;
4. Изучить возможность применения новых здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре в ДОО;
5. Воспитывать интерес дошкольников к занятиям по физической культуре, расширяя сферу двигательных действий.

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребёнку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов в повышении уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, профилактике и коррекции отклонений физического развития воспитанников. Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогут максимально снизить статический компонент в режиме дня воспитанников, а также будет способствовать повышению двигательной деятельности каждого ребёнка, его всестороннему психофизическому развитию.

**Реализация данной темы рассчитана на год.  
Этап развития плана – на уровне МАДОУ (2024-2025 учебный год)**

Раздел плана	Форма работы	Форма отчетности	Сроки проведения
<b>САМОРЕАЛИЗАЦИЯ</b>	1. Изучение методической литературы по данной проблеме; поиск материалов в сети интернет.	Оформление и пополнение папки по здоровьесберегающим технологиям в ДОО	в течение года
	2. Создание папки с изображениями различных видов спорта.	Наличие папки	октябрь
	3. Изготовление пособий для проведения утренней гимнастики, составление картотеки комплексов утренней гимнастики для детей всех возрастных групп; подбор музыки	Наличие пособий, картотеки, музыки на внешнем накопителе	в течение года
	4. Участие в конкурсах различного уровня.	Сертификаты, грамоты, дипломы	в течение года
	5. Оформление картотеки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижных игр;</li> <li>• упражнений для профилактики плоскостопия;</li> <li>• релаксации;</li> <li>• пальчиковой гимнастики;</li> </ul>	Наличие картотек	в течение года

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхательной гимнастики;</li> <li>• упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>• комплексов утренней гимнастики;</li> <li>• сценариев мероприятий с родителями и детьми</li> <li>• самомассажа.</li> </ul>		
	6. Посещать семинары, конференции, организованные на разных уровнях.	Фотоотчет	в течение года
	7. Отчет о проделанной работе на совете педагогов по теме самообразования.	Открытое занятие	май
<b>РАБОТА С ДЕТЬМИ</b>	1. Наблюдение за поведением детей на занятиях по физической культуре и состоянием здоровья.	Анализ показателей заболеваемости, уровней физического развития	в течение года
	2. Провести диагностику физического развития детей всех возрастных групп.	Мониторинг	сентябрь, май

	3. Проведение недели здоровья.	Фотоотчет, план проведения мероприятия	1 раз в 3 месяца
	4. Проведение закаливающих мероприятий, утренней гимнастики, пальчиковой гимнастики, элементов релаксации, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений для формирования правильной осанки, упражнений для профилактики плоскостопия.	Фотоотчет, контроль старших воспитателей и заместителя директора по учебно-воспитательной работе	в течение года
	5. Проведение бесед на тему ЗОЖ	Наличие конспектов бесед, фотоотчет	в течение года
	6. Участие в конкурсах, соревнованиях различного уровня	Сертификаты, удостоверения, фотоотчет	в течение года
	7. Проведение физкультурного занятия с использованием ИКТ	Презентация, фотоотчет	апрель
	8. Разучивание с детьми речевок о ЗОЖ	Контроль воспитателей, старших воспитателей, заместителя директора по учебно-воспитательной работе	в течение года
<b>РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>	1. Консультация для родителей по теме «Для чего детям нужна	Выступление на родительском собрании; изготовление буклетов	сентябрь - октябрь

спортивная форма в детском саду?»	для родителей; оформление стенда по физкультурно-оздоровительной работе	
2. Консультация для родителей «Сохранение и укрепление здоровья детей»		
3. Проведение спортивно-музыкального праздника ко дню ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА.	Фотоотчет, наличие сценария и отзыва от родителей	ноябрь
4. Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни	Распространение буклетов среди педагогов ДОУ	в течение года
5. «Что мы знаем о здоровье?».	Анализ анкет	октябрь
6. Наглядная информация для родителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прогулка и ее значение в развитии детей»</li> <li>• «Чем можно занять ребенка зимой на улице»</li> <li>• «Спортивный уголок дома»</li> </ul>	Изготовление буклетов для родителей; оформление стенда по физкультурно-оздоровительной работе	декабрь
7. Проведение спортивно-музыкального праздника ко дню защитников отечества	Фотоотчет, наличие сценария и отзыва от родителей	февраль



<b>РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ МАДОУ</b>	1. Консультация для воспитателей «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Проведение	сентябрь
	2. Консультация для воспитателей «Физкультминутка».	Выступление на ШНП	октябрь
	3. Разработка методички по теме «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей».	Методичка	ноябрь
	4. Подготовка картотеки подвижных игр на улице.	Картотека	декабрь
	5. Разработка сценариев для проведения спортивно-музыкальных мероприятий	Сценарии	в течение года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 313610560361790834405897087696873934965033578843

Владелец Криворучко Ольга Александровна

Действителен с 15.01.2024 по 14.01.2025