

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

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
Детского сада № 3 «Родничок»
(протокол от 29.08.2025 № 1)



УТВЕРЖДЕНА
приказом
Детского сада № 3 «Родничок»
от 29.08.2025 № 70

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Физическое развитие» с детьми дошкольного возраста в группе общеобразовательной направленности
(1,5-7 лет)**

срок реализации 1 год (2025-2026 учебный год)

Составитель:
Куваева Оксана Владимировна
инструктор по физической культуре

г. Арамиль
2025г.

Содержание

	СТР.
I. Целевой раздел	
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)	10
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей.....	13
2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (по возрастам).....	18
2.3. Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию детей дошкольного возраста.....	28
III. Организационный раздел	
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	30
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	32

3.3.	Организация режима пребывания детей в образовательной организации.....	33
3.4.	Особенности непосредственно организованной образовательной деятельности детей.....	35
3.5.	Организация двигательного режима.....	35
3.6.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	37
3.7.	Ожидаемый результат.....	38
IV.	Дополнительный раздел	
	4.1. Перспективное планирование обучению основным видам движений	
4.1.1.	Перспективное планирование основным видам движений 2 группа раннего возраста...1,5-2 года.....	40
4.1.2.	Перспективное планирование основным видам движений первая младшая группа...2-3 года.....	44
4.1.3	Перспективное планирование основным видам движений средняя группа 4-5 лет.....	49
	4.1.4Перспективное планирование основным видам движений подготовительная к школе группа 6-7 лет	53
4.1.5.	Взаимодействие со специалистами, родителями и воспитателями.....	62
	4.2. Комплексно-тематическое планирование	
4.2.1.	Комплексно-тематическое планирование 2 группа раннего возраста 1,5-2 года.....	71
4.2.2.	Комплексно-тематическое планирование первая младшая группа... 2-3 года.....	74
4.2.3.	Комплексно-тематическое планирование средняя группа...4-5 лет	79
	4.2.4... Комплексно-тематическое планирование подготовительная к школе группа 6-7 лет.....	83

4.3. Программа по самообразованию

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 1,5 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
1.5-2 года	Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, двух лет – 4-5,5 часа. Несовершенна осанка, недостаточно развита мышечная система, ребенку трудно долго выполнять однотипные движения. Постепенно совершенствуется ходьба. В начале второго года дети много лазают. Развиваются имитационные движения. При обучении и правильном подборе игрового материала дети осваивают действия с разнообразными игрушками, которые он воспроизводит после показа взрослого, и путем отсроченного подражания. Значительные перемены происходят и в действиях с сюжетными игрушками. Дети начинают переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайки); они активно ищут предмет, необходимый для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать, мисочку, чтобы накормить мишку). Второй год жизни - период интенсивного формирования речи. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются в 6-10 раз быстрее, чем в конце первого года. При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить. Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После 1 года 8-10 месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. Социализация ребенка. На втором году закрепляется и углубляется потребность общения с взрослым по самым разным поводам, развивается тип эмоционального взаимодействия, которое возникает, как правило, в процессе предметно-игровой деятельности и режимных процессов. Ребенок осваивает правила поведения в группе. Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности. Необходимо формировать и совершенствовать восприятие, составляющее основу сенсорного воспитания

2-3 года	Продолжается интенсивный темп физического развития. Ребенок становится более самостоятельным, движения его более координированными. Характерной особенностью этого возраста является потребность в разнообразных движениях, интерес и желание воспитанников их выполнять. Физические нагрузки необходимы им для полноценного развития всех систем и функций, чувственного познания окружающего мира. Однако параметры развития воспитанников, качественная характеристика и темп овладения ими разными видами движений (ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем, метанием) индивидуальны. Важным для здоровья ребенка является гармоническое соотношение показателей физического развития: роста, веса, окружности груди, двигательной активности. Развитие предметной деятельности связано с условием культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребёнка.
4-5 года	Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

6-7 лет	Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.
---------	---

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических , интеллектуальных , личностных).

Вторая группа раннего возраста (1.5-2 лет)

- - формировать первоначальный двигательный опыт, создавать условия для последовательного становления первых основных движений в совместной деятельности педагога с ребенком;
- - создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации движений рук и ног, ориентировки в пространстве;
- - поддерживать интерес к выполнению физических упражнений;
- - укреплять здоровье ребенка, средствами физического воспитания, способствовать усвоению первых культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни Развитие основных физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации).

Первая младшая группа (2-3 лет)

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бежит; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)
- 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.

Средняя группа (4-5 лет)

- - обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности,
- обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- - продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- - продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- - воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- - воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- - сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- - формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- - воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Подготовительная к школе 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 группа раннего возраста (1.5-2 лет.)

- Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать

Первая младшая группа (2-3 года)

- Продолжение формирования у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.
- 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.

Средняя группа (4-5 лет)

- - ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- - проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- - проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- - знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности; - знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье

Физическая культура

Вторая группа раннего возраста (1.5-2 года)

-бросание и катание: бросание мяча вниз, вдаль; катание мяча вперед из исходного положения сидя и стоя;

-ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку; пролезание в обруч, перелезание через бревно; лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз;

-ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; -упражнения в равновесии: ходьба по дорожке, по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой, со страховкой. ОРУ:

-упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них; в комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед, сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

Подвижные игры и игровые упражнения: -игры-забавы, -игровые упражнения, - подвижные игры

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить: ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём

Строевые упражнения: - построение в колонну по одному, по два, врассыпную;

- построение по росту;

- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;

- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;

- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;

- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ритмическая гимнастика: - ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;

- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;

- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;

- комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры: - сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве 18 - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры.

Активный отдых: - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы; - участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей

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).

2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Вторая группа раннего возраста (1.5-2 года).

Основные движения: В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения. Основные движения.

Бросание, катание, ловля. Скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50- 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.

Ползание и лазанье. Ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и др.); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки.

Бег. Бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40–30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 сек; медленный бег на расстояние 40–80 м.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см.

Упражнение в равновесии. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10–15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

Общеразвивающие упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, 127 ФОП ДО - 03 платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного

положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и др. Музыкально-ритмические упражнения.

Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.

Ходьба. Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных

упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и т. п.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Основные движения Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

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

Прыжки.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье:

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

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с

остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

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

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

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

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

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

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, врассыпную. 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 называли, 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 соответствии с поставленными задачами. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Структура физкультурных занятий	Вторая группа раннего возраста 1.5-2 года	Первая младшая 2-3 года	Средняя группа 4-5 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
Вводная часть	2-3 мин. – построение, ходьба, легкий бег, упражнения на формирование стопы, упражнения на внимание	2-3 мин. – построение, ходьба, легкий бег, упражнения на формирование стопы, упражнения на внимание	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
Основная часть	10 мин.- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, основные	10-15 мин.- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, основные упражнения – ходьба,	18-20 мин. - упражнения общеразвивающего характера, используя различные исходные	20-25 мин. - основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье.

	упражнения – ходьба, бег, прыжки; бросание и ползание, лазание; упражнения на осанку; подвижная игра	бег, прыжки; бросание и ползание, лазание; упражнения на осанку; подвижная игра.	положения стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и на животе; основным видам движений: равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	Подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты
Заключительная часть	2-3 мин. – спокойная ходьба, ходьба с заданием; малоподвижная игра, хоровод, упражнения на осанку, профилактику плоскостопия. Расслабление.	2-3 мин. – спокойная ходьба, ходьба с заданием; малоподвижная игра, хоровод, упражнения на осанку, профилактику плоскостопия. Расслабление.	3-4 мин. - упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности	4-5мин. - упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания

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.Гербовай, 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

Режимный момент	2 группа раннего возраста	первая младшая группа	вторая младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовит ельная к школе группа
	1,5-2года	2-3года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность, утренний круг	7.15-8.00	7.15-8.00	7.15-8.00	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	8.00- 8.10	8.00- 8.10	8.00- 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.25
Игры, самостоятельная деятельность	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.25-9.00
Образовательная деятельность	9.00- 9.30	9.00- 9.30	9.00- 09.40	9.00- 9.50	9.00-10.00	9.00-10.00
Второй завтрак	9.30-9.40	9.30-9.40	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40- 11.45	9.40- 11.45	9.50- 12.00	10.00- 12.05	10.10-12.10	10.10-12.10

Подготовка к обеду, обед	11.45- 12.05	11.45- 12.05	12.00- 12.20	12.05- 12.25	12.10- 12.25	12.10- 12.25
Подготовка ко сну, дневной сон постепенный подъем детей, профилактические физкультурно-оздоровительные и гигиенические процедуры	12.05- 15.40	12.05- 15.40	12.20- 15.40	12.25- 15.10	12.25- 15.10	12.25- 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.40- 15.50	15.40- 15.50	15.40- 15.50	15.10- 15.20	15.10- 15.20	15.10- 15.20
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей, вечерний круг	15.50- 16.00	15.50- 16.00	15.50- 16.00	15.20- 16.00	15.20- 16.00	15.20- 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.00- 17.45	16.00- 17.45	16.00- 17.45	16.00- 17.45	16.00- 17.45	16.00- 17.45

Режим дня в теплый период года

Режимный момент	2 группа раннего возраста	первая младшая группа	вторая мла дшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовит ельная к школе группа
	1,5-2года	2-3года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность, утренний круг	7.15-8.00	7.15-8.00	7.15-8.00	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	8.00- 8.10	8.00- 8.10	8.00- 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.25
Игры, самостоятельная деятельность	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.25-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.00-11.45	9.00-11.45	9.00-12.00	9.00-12.05	9.00-12.10	9.00-12.10
Второй завтрак	9.50-10.00	9.50-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к обеду, обед	11.45- 12.05	11.45- 12.05	12.00- 12.20	12.05- 12.25	12.10- 12.25	12.10- 12.25
Подготовка ко сну, дневной сон постепенный подъем детей, профилактические физкультурно-оздоровительные и гигиенические процедуры	12.05- 15.40	12.05- 15.40	12.20- 15.40	12.25- 15.10	12.25- 15.10	12.25- 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.40- 15.50	15.40- 15.50	15.40- 15.50	15.10- 15.20	15.10- 15.20	15.10- 15.20
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей, вечерний круг	15.50- 16.00	15.50- 16.00	15.50- 16.00	15.20- 16.00	15.20- 16.00	15.20- 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.00- 17.45	16.00- 17.45	16.00- 17.45	16.00- 17.45	16.00- 17.45	16.00- 17.45

3.4. Особенности ежедневной образовательной деятельности.

	Вторая группа раннего возраста 1.5-2 года	Первая младшая 2-3 года	Средняя группа 4- 5 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
Количество ОД в неделю	3	3	3	3
Продолжительность ОД	10	10	20	25

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	Вторая группа раннего возраста	Первая младшая группа	Средняя группа	Подготовительная группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
3	Физкультминутки	Ежедневно 3-5 мин.			
4	Музыкальные занятия 2 раза в неделю	10-15 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.
5	Физкультурные занятия (2 в зале)	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

		10-15 мин.	10-15 мин.	20 мин.	25 мин.
6	Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м.	Ежедневно по 80-100 м.	Ежедневно по 80-100 м.	Ежедневно по 200-250 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 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.
8	Игровые упражнения: - ловкие прыгуны - подлезание, - пролезание, - перелезание	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.
9	Гимнастика после сна	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 7 мин.
10	Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 8-10 мин.
11	Психогимнастика	2 раза в неделю 3-5 мин.	2 раза в неделю 3-5 мин.	2 раза в неделю 3-5 мин.	2 раза в неделю 8-10 мин.
12	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.
13	Спортивный праздник	2 раза в год по 15 – 20 мин.	2 раза в год по 15 – 20 мин.	2 раза в год по 15 – 20 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
14	Индивидуальная работа по физическому воспитанию	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	8-10 мин.
15	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя			

3.6. Особенности традиционных праздников и мероприятий

В соответствии с комплексно-тематическим планированием для воспитанников МАДОУ на 2025-2026 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 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
1.5-2 года	Самостоятельное поднятие из положения лежа на животе и спине. Ходьба по кругу, обходя различные предметы, перешагивает через препятствия Прохождение по поверхности, детской лесенке Умение сесть и встать со стульчика Умение самостоятельно бросать мячик вперед, вверх, вниз Умение наклоняться, приседать, поворачиваться
2-3 года	Удерживает равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; Перешагивает через препятствие на полу; Подпрыгивает на двух ногах на месте; Спрыгивает с небольшой высоты; Прокатывает мяч в заданном направлении; Бросает и ловит мяч.
4-5 лет	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 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.
6-7 лет	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 -5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). 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 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.

IV. Дополнительный раздел

4.1. Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях

4.1.1. Перспективное планирование обучению основным видам движений на физкультурных занятиях группа раннего развития (1.5-2 года)

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
Сентябрь	Развивать разнообразные виды движений. Обучать детей ходьбе не опуская головы, сохраняя направление движения. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Приучать действовать совместно с педагогом. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках на месте. Закреплять умение ползать.			
	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м)	Катание мяча двумя руками педагогу	Ползание на четвереньках к педагогу	Прыжки на двух ногах на месте
Октябрь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя равновесие. Приучать действовать совместно с педагогом и детьми. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие при перешагивании через веревку. Учить ползанию на четвереньках по прямой. Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; играть в подвижные игры.			
	Ходьба с перешагиванием через веревку	Катание мяча одной рукой педагогу Катание мяча друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м)	-
Ноябрь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно.			

Декабрь	Учить сохранять правильную осанку в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках продвигаясь вперед обучать прокатыванию мяча под дугу в положении стоя Закреплять умение ползать. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «стой» и др.; играть в подвижные игры.			
	Ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку	Катание мяча под дугу, стоя (расстояние 50–100 см)	Ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу	Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед
	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать перешагиванию через предметы Учить прокатывать мяч под дугу из положения сидя, бросать мяч вперед двумя руками снизу Закреплять умение ползать на четвереньках, осваивать ползание по наклонной доске Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «бросай» «стой» и др.; играть в подвижные игры			
	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см)	Катание мяча под дугу и сидя (расстояние 50–100 см) Бросание мяча вперед двумя руками снизу	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см	-
Январь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках через шнур (линию) Обучать бросанию мяча двумя руками от груди Развивать умение ползать на четвереньках, учить ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по доске, положенной на пол	Бросание мяча вперед двумя руками от груди	Ползание на четвереньках по гимнастической	Прыжки на двух ногах через шнур (линию)

			скамейке	
Февраль	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить бросать мяч двумя руками разными способами (из-за головы, через веревку) Учить подлезать в воротца Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.			
	Ходьба по доске, приподнятой над полом на 5 см.	Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы Бросание мяча вперед двумя руками через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м,	Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см)	-
Март	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать умению отталкиваться двумя ногами в прыжках через две параллельные линии Учить бросать мяч через сетку Учить перелезть через бревно Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по гимнастической скамейке	Бросание мяча вперед двумя руками через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.	Перелезание через бревно	Прыжки на двух ногах через две параллельные линии (10–30 см)
	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы,			

Апрель	сохранять перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать метанию на дальность и в цель Учить лазать по лесенке-стремянке. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по бревну (ширина 20–25 см)	Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой Метание в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.	Лазанье по лесенке-стремянке	-
Май	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие после кружения на месте Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках в высоту с места Учить ловить мяч, брошенный воспитателем Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

	<u>первое полугодие</u>	<u>подключить во втором полугодии</u>
<u>Ходьба</u>	Ходьба подгруппами Ходьба всей группой Ходьба парами Ходьба по кругу, взявшись за руки Ходьба с изменением темпа Ходьба с переходом на бег, и наоборот	Ходьба с изменением направления Ходьба врассыпную (после 2 лет 6 месяцев) Ходьба обходя предметы Ходьба приставным шагом вперед Ходьба приставным шагом в стороны
<u>Бег.</u>	Бег подгруппами Бег всей группой в прямом направлении Бег друг за другом Бег в колонне по одному	Бег в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно) Бег с изменением темпа Бег между двумя шнурами Бег между двумя линиями (расстояние между ними 25–30 см)
<u>Подвижные игры</u>	С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».	

4.1.2. Перспективное планирование обучению основным видам движений на физкультурных занятиях группа раннего развития (2-3 года)

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
Сентябрь	Развивать разнообразные виды движений. Обучать детей ходьбе не опуская головы, сохраняя направление движения. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Приучать действовать совместно с педагогом. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках на месте. Закреплять умение ползать.			
	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м)	Катание мяча двумя руками педагогу	Ползание на четвереньках к педагогу	Прыжки на двух ногах на месте
Октябрь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя равновесие. Приучать действовать совместно с педагогом и детьми. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие при перешагивании через веревку. Учить ползанию на четвереньках по прямой. Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; играть в подвижные игры.			
	Ходьба с перешагиванием через веревку	Катание мяча одной рукой педагогу Катание мяча друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м)	-
Ноябрь	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках продвигаясь вперед. обучать прокатыванию мяча под дугу в положении стоя. Закреплять умение ползать. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «стой» и др.; играть в подвижные игры.			
	Ходьба с перешагиванием через	Катание мяча под дугу, стоя (расстояние 50–100 см)	Ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу	Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед

Декабрь	гимнастическую палку			
	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать перешагиванию через предметы Учить прокатывать мяч под дугу из положения сидя, бросать мяч вперед двумя руками снизу Закреплять умение ползать на четвереньках, осваивать ползание по наклонной доске Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «бросай» «стой» и др.; играть в подвижные игры			
Январь	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см)	Катание мяча од дугу и сидя (расстояние 50–100 см) Бросание мяча вперед двумя руками снизу	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см	-
	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках через шнур (линию) Обучать бросанию мяча двумя руками от груди Развивать умение ползать на четвереньках, учить ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
Февраль	Ходьба по доске, положенной на пол	Бросание мяча вперед двумя руками от груди	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах через шнур (линию)
	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить бросать мяч двумя руками разными способами (из-за головы, через веревку) Учить подлезать в воротца			

Март	Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.			
	Ходьба по доске, приподнятой над полом на 5 см.	Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы Бросание мяча вперед двумя руками через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м,	Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см)	-
	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать умению отталкиваться двумя ногами в прыжках через две параллельные линии Учить бросать мяч через сетку Учить перелезать через бревно Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по гимнастической скамейке	Бросание мяча вперед двумя руками через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.	Перелезание через бревно	Прыжки на двух ногах через две параллельные линии (10–30 см)
Апрель	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать метанию на дальность и в цель Учить лазать по лесенке-стремянке. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Ходьба по бревну	Метание мячей, набивных	Лазанье по лесенке-	-

	(ширина 20–25 см)	мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой Метание в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.	стремянке	
Май	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие после кружения на месте Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках в высоту с места Учить ловить мяч, брошенный воспитателем Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх			
	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

<u>Ходьба</u>	<u>первое полугодие</u>	<u>подключить во втором полугодии</u>
	Ходьба подгруппами Ходьба всей группой Ходьба парами Ходьба по кругу, взявшись за руки Ходьба с изменением темпа Ходьба с переходом на бег, и наоборот	Ходьба с изменением направления Ходьба врассыпную (после 2 лет 6 месяцев) Ходьба обходя предметы Ходьба приставным шагом вперед Ходьба приставным шагом в стороны

<u>Бег.</u>	Бег подгруппами Бег всей группой в прямом направлении Бег друг за другом Бег в колонне по одному	Бег в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно) Бег с изменением темпа Бег между двумя шнурами Бег между двумя линиями (расстояние между ними 25–30 см)
<u>Подвижные игры</u>	С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».	

4.1.3. Перспективное планирование обучения основным видам движений на физкультурных занятиях средняя группа 4-5 лет

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
Сентябрь	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)
Октябрь	Ходьба по доске	Катание мяча	Ползание на четвереньках	Прыжки на двух ногах из

		(шарика) между предметами	между предметами	кружка в кружок
Ноябрь	Ходьба по гимнастической скамейке	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см).	Ползание на четвереньках вокруг предметов	Прыжки на двух ногах вокруг предметов Прыжки на двух ногах между предметами
Декабрь	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 с высоты 15–20 см, Прыжки вверх с места Прыжки вверх с места доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка
Январь	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)	Прыжки через линию
Февраль	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)
Март	Ходьба по ребристой доске	Метание в вертикальную цель (высота центра	Перелезание через бревно.	Прыжки через предметы (высота 5 см)

	Ходьба с перешагиванием через предметы	мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см)		
Апрель	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)
Май	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

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

4.1.4 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>
Сентябрь	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.			
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, последовательно через каждый Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в	Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см). 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;	Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м) Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Упражнение в ползании — «крокодил». Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.

	ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого	расстояние между предметами 0,5 м Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд)	Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).
Октябрь	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; бега 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			
	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Отбивание мяча одной рукой,	Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.

	раза) Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, 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	справа и слева, продвигаясь вперед, 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.	продвигаясь вперед, и 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).	Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 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. .
Ноябрь	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.			
	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	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.	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).	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая

	мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.(длина шнура 4-5 м)	Передача мяча в шеренгах Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)	мяч головой (вес мяча не более 1 кг). Лазанье под дугу. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м) Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; 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».			
	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести	Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м)	Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).

	руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце 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	Прыжки на ногах между предметами: на двух 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).	Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 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).	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.
Январь	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную 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.			
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг	Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Проведение мяча с одной стороны зала, на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их	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

	хлопок перед собой и за спиной. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.	Прыжки в длину с места Прыжки через короткую скакалку различными способами. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу)	Игровое упражнение «Поймай мяч» Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.	коленях с мешочком на спине Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).
Февраль	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).			
	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	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)	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	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.

	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м)	горизонтальную цель правой и левой рукой.	Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.
Март	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторить ходьбу с выполнением заданий; в беге враспынную. 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.			
	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно	Прыжки- передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль зала	Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом) Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Перебрасывание мяча через сетку (веревку натянутую на высоте поднятой вверх руки ребенка) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).	Ползание под шнур, на высоте 40 см от пола, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» Ползание в прямом направлении на четвереньках «Кто быстрее» (дистанция 6-8 м)

	балансируют (или руки на пояс) Ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову	по двум сторонам (длина шнура 3 м). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. Метание мешочков в горизонтальную цель. Переброска мячей в парах (способ произвольный) Прыжки через короткую скакалку, на месте и продвигаясь вперед.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Лазанье на гимнастическую стенку до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).
Апрель	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.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове,	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) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Прыжки в длину с разбега. 3-4 шага, отталкиваясь одной ногой и	Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча (расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока о пол двумя руками Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Метание мешочков на дальность способом от плеча Бросание мяча в шеренгах (расстояние между детьми 3 м)	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени

	перешагивая через предметы Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	приземляясь на обе полусогнутые ноги 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)		между предметами (расстояние между предметами 1 м).
Май	Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге враспынную; 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)	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).	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 —

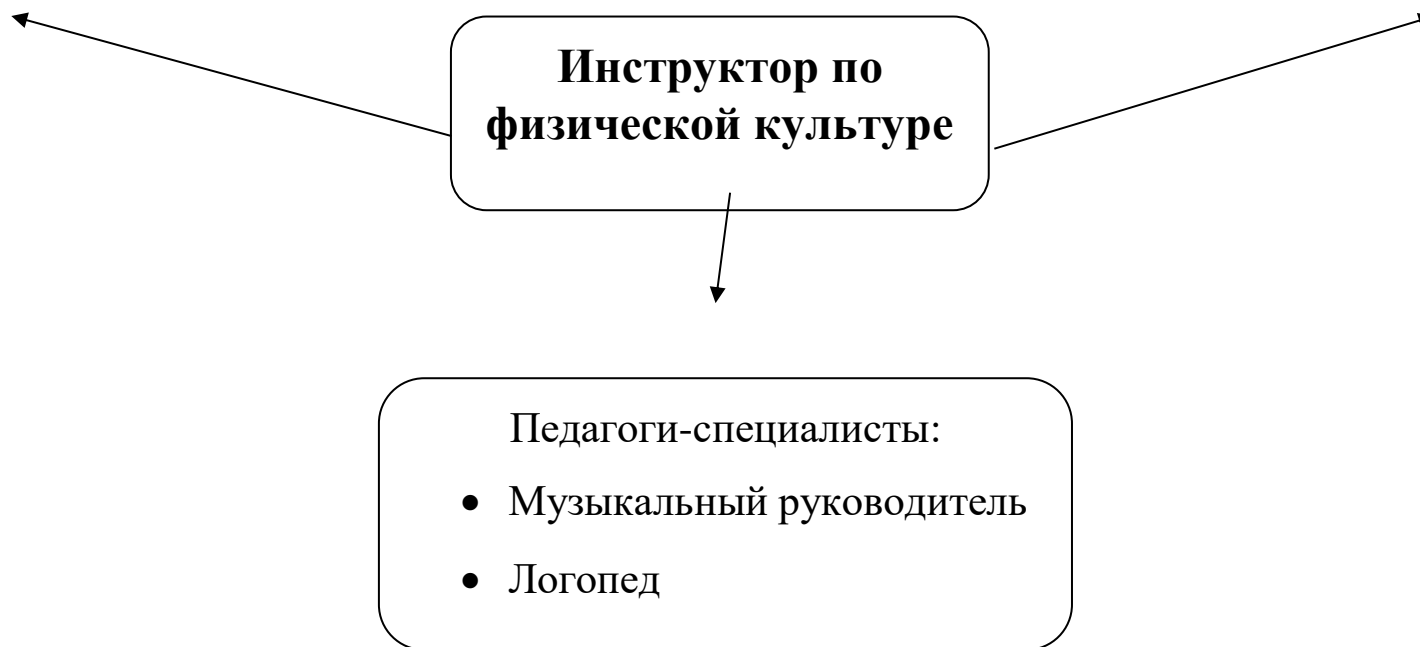
	Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии Прыжки между предметами на правой и левой ноге.	Метание мешочков в вертикальную цель замах от плеча (расстояние до цели 3-4 м). Метание мешочков на дальность использовать ориентиры: кегли, кубики, флажки	сложившись в «комочек». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по- медвежьи»
--	--	---	---	--

4.1.5 Взаимодействие со специалистами, родителями и воспитателями.

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Воспитатели
групп

Родители



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.

Вторая группа раннего возраста

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	Консультация «Влияние утренней гимнастики на физическое состояние

				двигательным управлением»	ребёнка в течение дня»
Февраль	Игра «Угадай, кто кричит?»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Физминутка «На одной ноге постойка!»	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.

Первая 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.

Средняя 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 «Бутоны»	Физминутка «Листики»	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 бежит 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	Консультация «Значение уровня развития мелкой моторики рук для овладения письмом».

				самостоятельности детей в двигательной деятельности	Ширма о пальчиковых играх
Декабрь	Физминутка «Белки»	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Отрабатывать боковой галоп	Консультация «Учим ходить детей на лыжах»	Консультация «Как правильно выбрать лыжи»
Январь	Психогимнастика «Два рыбака»	Дыхательная гимнастика «Весёлый язычок»	Пальчиковая гимнастика «Деревья»	Корректирующие упражнения с использованием массажных дорожек и ковриков	Буклет «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
Февраль	Психогимнастика «Художник»	Пальчиковая игра «Кто быстрее?»	Игра в кругу «Делай наоборот»	Консультация «Весёлая йога для дошкольников»	Буклет «Что делать, если у ребёнка плоскостопие?»
Март	Игра «Клубочек»	Игра «Назови ласково»	Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»	Буклет «От игры к творчеству»	Консультация «Школа здоровья – игры с мячом»
Апрель	Игра «Ветер дует на...»	Игра «Путаница»	Игра в кругу «С добрым утром»	Мастер-класс «Физкультурное оборудование в группе»	Буклет «Игры и упражнения с нестандартным оборудованием»
Май	Игра «Прорви круг»	Игра «Скажи наоборот»	Пальчиковая гимнастика «Что вышло?»	Консультация «Подвижные игры как средство формирования самооценки»	Конкурс семейных газет «Мы со спортом дружим»

4.2. Комплексно - тематическое планирование

4.2.1. Комплексно-тематический план физкультурных занятий группа раннего развития Годовой комплексно-тематический план физкультурных занятий, спортивных досугов и праздников Вторая группа раннего возраста (1,5-2 года)

Интегрирующая тема периода	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия	Период
«Детский сад» «Погуляем»	Адаптировать детей к условиям детского сада. Познакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением (помещением и оборудованием игровой площадки). Познакомиться с детьми. Способствовать формированию положительных эмоций по отношению к детскому саду, инструктору по физкультуре, детям.	«Давайте познакомимся»	
«Зашагали ножи» «Идите ко мне» «Мы шагаем»	Формировать элементарные представления об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на игровой площадке детского сада). Дать первичные представления о сборе урожая.	Спортивный досуг «Мы собрали урожай»	
«В гости к мишке» «По мостику к зайке»	Формировать представления о себе как о человеке; об основных частях тела человека, их назначении. Закреплять знание своего имени. Формировать навык называть инструктора по физкультуре по имени и отчеству. Формировать первичное понимание того, что такое хорошо и что такое плохо; начальные представления о	Подвижные игры «В гости к мишке» «По мостику к зайке»	

	здоровом образе жизни.		
<i>Мой дом</i> «Мишка косолапый» «Где мои цыплятки»	Знакомить детей с родным городом (поселком): его названием, объектами (улица, дом, магазин, поликлиника); с транспортом, «городскими» профессиями (врач, продавец, милиционер).	Спортивный досуг «Поехали, поехали!»	
«Красный, желтый, синий, зеленый» «По тропинке» «Наш вертолет отправляется в полет» «Покружились» «Белые снежинки» «Снежный ком»	Организовывать все виды детской деятельности, вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.	Спортивный досуг «Ай-да ёлочка!»	
«Поймай снежинку» «Прогулка в лес» «Шишечки» «Саночки»	Формировать элементарные представления о зиме (сезонные изменения в природе, одежде людей, на игровой площадке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц зимой.	Спортивный праздник «Снежная карусель»	
«Где же зайка?» «По ровненькой дорожке» «Разноцветные флажки» «Маленькие ножки шагают по дорожке» «Топ, топ»	Организовывать все виды детской деятельности, вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.	Спортивный досуг «Полетели-полетели!»	

«Зайки на лужайке» «Кошки и мышки» «За солнышком»	Знакомить с народным творчеством на примере народных игрушек. Знакомить с устным народным творчеством (песенки, потешки и др.). Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.	Спортивный досуг «Матрешки»	
«Мы мячи соберем» «Карусель» «Где же наши ручки» «Красный, желтый, синий, зеленый»	Формировать элементарные представления о весне (сезонные изменения в природе, одежде людей, на игровой площадке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц весной.	Спортивное развлечение «Ребята и зверята»	
«По ровненькой дорожке» «Топ, топ» «Катай-догоняй» «Здравствуй, солнышко!»	Формировать элементарные представления о лете (сезонные изменения в природе, одежде людей, на игровой площадке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах, об овощах, фруктах, ягодах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц летом. Познакомить с некоторыми животными жарких стран.	Спортивный досуг «Непослушные мячи»	

4.2.2. Комплексно-тематический план физкультурных занятий младшая группа

Годовой комплексно тематический план физкультурных занятий, спортивных досугов и праздников Первая младшая группа (2-3 года).

Интегрирующая тема	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия	Период
До свидания лето, здравствуй детский сад! «Наша спортплощадка», «Ты мой друг и я твой друг»	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.	1 сентября массовый музыкально- спортивный праздник «День знаний»	
Осень, «Кого мы встретили в лесу», «Солнышко и дождик», «Каравай» «Кого мы встретили в лесу», «Солнышко и дождик», «Каравай»	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.	Спортивное развлечение в зале «Теремок»	

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

Новогодний праздник «Зимняя сказка» «Где нам елочку найти» «Кому зимой не холодно» «Волшебные льдинки» «Как зимой играют дети»	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	Спортивное развлечение в зале «В лесу родилась елочка»	
Зима «Нам морозы не страшны» «Веселые снежинки» «Зимние забавы»	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	Зимний спортивный праздник «Как встречают зиму звери»	
День защитника Отечества	Осуществлять патриотическое воспитание Знакомить с «военными» профессиями	Спортивное развлечение в зале	

«Моряки и летчики» «Чтобы были малыши, малыши-крепыши» «Для чего нам нужен спорт»	Воспитывать любовь к Родине Продолжать формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины) Мотивация физкультурных занятий на прогулке	«Мы сильные и смелые»	
8 Марта «Будущие защитники» «В гости к бабушке»	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	Спортивное развлечение в зале «Как мы маме помогаем»	
Знакомство с народной культурой и традициями «Солнышко-ведрышко» «Гори-гори ясно» «Ручеек»	Расширять представления о народных традициях, праздниках Знакомить с народными подвижными играми Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Открытое мероприятие с родителями «Народные подвижные игры»	
Весна «Как весну встречали звери» «Сильным и ловким нужны тренировки» «К нам возвращаются птицы»	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	Спортивное развлечение в зале «Вышла курочка гулять»	

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

4.2.3. Комплексно-тематический план физкультурных занятий средняя группа

Годовой комплексно-тематический план физкультурных занятий, спортивных досугов и праздников

Средняя группа (4-5 лет)

Интегрирующая тема	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия	Период
День знаний «Наш веселый стадион» «Вместе весело шагать»	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	Праздник «День знаний»	
Осень сдача нормативов: по бегу сдача нормативов по прыжкам в длину с места сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега	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	Спортивное развлечение в зале «Парад победителей» подведение итогов Детской спартакиады, награждение победителей	

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

	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»	

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

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

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

Интегрирующая тема	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия	Период
«День знаний»	Развивать познавательный интерес, интерес к школе, к книгам Закреплять знания о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях и т. д. Формировать представления о профессии учителя и «профессии» ученика, положительное отношение к этим видам деятельности Формировать потребность в двигательной деятельности Совершенствовать технику основных движений Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Спортивное развлечение «Открытие Детской спартакиады» сдача нормативов по бегу Итоговые мероприятия: Праздник «День знаний»	
Осень	Расширять знания детей об осени Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования),	сдача нормативов по прыжкам в длину с места,	

	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 Мотивация физкультурных занятий на прогулке	сдача нормативов по метанию, итоговые мероприятия: Спортивное развлечение в зале Парад посвященный закрытию Детской спартакиады, награждение победителей	
«Мой город, моя страна, моя планета»	Расширять представления детей о родном крае Продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети Воспитывать любовь к «малой Родине», гордость за достижения своей страны Рассказывать детям о том, что Земля — наш общий дом Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Спортивные развлечения : «Спорт нужен, всем, кто дружен», «Здоровому все здорово».	
День народного единства	Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках Сообщать детям элементарные сведения об истории России Углублять и уточнять представления о Родине — России Поощрять интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения	«Дружат люди всей земли» «Сильные и смелые сделать все сумеют» «Там, где нужен светофор « Со спортом дружить — весело жить»	

	Расширять и обогащать представления о видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам Мотивация физкультурных занятий на прогулке		
Новый год	Привлекать детей к активному и разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении Знакомить с основами праздничной культуры Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря Мотивация физкультурных занятий на прогулке	«Не ленись, на лыжи становись» «Игры на снегу» Итоговые мероприятия Спортивное развлечение в зале «Волшебные картинки»	
Зима	Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природ, о безопасном поведении зимой Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений	Спортивное развлечение «На меня равняйся, спортом занимайся» Итоговые мероприятия: Зимний спортивный праздник, «Шутки Дедушки Мороза»	

	Совершенствовать технику ходьбы на лыжах. Добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности выполнения движений Мотивация физкультурных занятий на прогулке		
День защитника Отечества	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 в духе патриотизма, любви к Родине Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Спортивное развлечение на улице «Мороз спортсмену не помеха», спортивный праздник с родителями «Здоровым быть- Родине служить». .	
Международный женский день	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке Воспитывать уважение к воспитателям	Спортивное развлечение «Расти, закаляйся, спортом заниматься», Итоговые мероприятия Спортивное развлечение в зале	

	Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности Мотивация физкультурных занятий на прогулке	«Буду в армии служить»	
Народная культура и традиции	Знакомить с народными традициями и обычаями Расширять представления о традициях и обычаях народов России Продолжать знакомить детей с народными подвижными играми, фольклором 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 Мотивация физкультурных занятий на прогулке 2 неделя марта	Развлечение посвященное подвижным русским народным играм «Гори-гори ясно» «Зиму провожаем, весну встречаем» «Заклички», Итоговые мероприятия спортивное развлечение в зале «Веселые соревнования»	

Весна	Формировать у детей обобщенные представления о весне, приспособленности растений и животных к изменениям в природе Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Спортивное мероприятие «Каждый знает, что весной...»	
День Победы	Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны Рассказывать детям о воинских наградах дедушек, бабушек, родителей Рассказывать о преемственности поколений защитников Родины: от былинных богатырей до героев Великой Отечественной войны Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Спортивное развлечение «Пожарные на учении» сдача нормативов по метанию Итоговые мероприятия: Спортивное развлечение в зале «Большое космическое путешествие» Спортивный праздник «Война — не место для детей»	
До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы прощания с детским садом и поступления в школу	Спартакиада: сдача нормативов по прыжкам в длину с места, сдача нормативов по бегу,	

	Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему поступлению в 1-й класс Развивать психофизические качества (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) посредством игр и игровых упражнений. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве Мотивация физкультурных занятий на прогулке	сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега. Итоговые мероприятия: Спортивное развлечение в зале «Парад победителей» Подведение итогов спартакиады, награждение победителей	
--	--	---	--

4.3 Программа по самообразованию

План работы инструктора по физической культуре по самообразованию

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

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 ДОО 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 ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

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

Только здоровый ребенок 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 ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Реализация данной темы рассчитана на год.
Этап развития плана – на уровне МАДОУ (2025-2026 учебный год)

Раздел плана	Форма работы	Форма отчетности	Сроки проведения
САМОРЕАЛИЗАЦИЯ	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: • подвижных игр; • упражнений для профилактики плоскостопия; • релаксации;	Наличие картотек	в течение года

	• пальчиковой гимнастики; • дыхательной гимнастики; • упражнений для формирования правильной осанки; • комплексов утренней гимнастики; • сценариев мероприятий с родителями и детьми • самомассажа.		
	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
РАБОТА С ДЕТЬМИ	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	в течение года

		директора по учебно-воспитательной работе	
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	1. Консультация для родителей по теме «Для чего детям нужна спортивная форма в детском саду?»	Выступление на родительском собрании; изготовление буклетов для родителей; оформление стенда по физкультурно-оздоровительной работе	сентябрь - октябрь
	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: • «Прогулка и ее значение в развитии детей» • «Чем можно занять ребенка зимой на улице» • «Спортивный уголок дома»	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
РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ МАДОУ	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 669156940959655819463310575184336563501118402773

Владелец Криворучко Ольга Александровна

Действителен с 15.01.2025 по 15.01.2026