

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 (2-6 лет)

срок реализации 1 год (2025-2026 учебный год)

Составитель:
Золотарёв Евгений Андреевич
инструктор по физической культуре

г. Арамилъ
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)	8
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей.....	11
2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (по возрастам).....	15
2.3. Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию детей дошкольного возраста...	21
III. Организационный раздел	
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	22
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	24
3.3. Организация режима пребывания детей в образовательной организации.....	26
3.4. Особенности непосредственно организованной образовательной деятельности детей.....	28
3.5. Организация двигательного режима.....	38
3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	30
3.7. Ожидаемый результат.....	31
IV. Дополнительный раздел	
4.1. Перспективное планирование обучению основным видам движений	
4.1.1. Перспективное планирование основным видам движений первая младшая группа.....	32

4.1.2.	Перспективное планирование основным видам движений вторая младшая группа.....	37
4.1.3	Перспективное планирование основным видам движений старшая группа.....	40
4.1.5.	Взаимодействие со специалистами, родителями и воспитателями.....	45
4.2. Комплексно-тематическое планирование		
4.2.1.	Комплексно-тематическое планирование первая младшая группа.....	52
4.2.2.	Комплексно-тематическое планирование вторая младшая группа.....	55
4.2.3.	Комплексно-тематическое планирование старшая группа.....	59
4.3. Программа по самообразованию		
	«Применение здоровьесберегающих технологий в деятельности инструктора по физической культуре в условиях ДОО»	65

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МАДОУ «Детский сад № 3 «Родничок» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (2014 г.) в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 6 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. № 273-ФЗ
- 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;

- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;

- Основная образовательная программа – образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 3 «Родничок»;

- 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;

- личностно-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.

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

	Происходят рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек, общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Движения становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.
--	---

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».

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

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, перелезть 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).

Вторая младшая группа (3-4 года)

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

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа (5-6 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Первая младшая группа (2-3 года)

- 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.

Вторая младшая группа (3-4 года)

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

Старшая группа (5-6 лет)

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

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.).

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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

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

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

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном

велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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», «Заинька», «Флажок».

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением

заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками

и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза)

в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 физкультур ных занятий	Первая младшая группа 2-3 года	Вторая младшая группа 3-4 года	Старшая группа 5-6 лет
Вводная часть	2-3 мин. – построение, ходьба, легкий бег, упражнения на формирование стопы, упражнения на внимание	3-4 мин. - ходьба, бег в чередовании; в построениях с различными заданиями	4-6 мин. - ходьба, бег в чередовании
Основная часть	10-15 мин.- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, основные	12 - 15 мин. - основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании)	18-20 мин. - упражнения общеразвивающего характера,

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

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы. Оснащение физкультурного зала.

№ п/п	Наименование	Размеры (мм)	Кол-во (шт.)
1	Батут детский Батут детский	Д80	1

		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 Мягкий модуль «Перекрёсток» Мягкий модуль		2 1 1
7	Кегли (набор)	-	30
8	Кольцеброс	-	1
9	Мат большой	2м.*1м.	1
10	Мат малый	1м.*1м.	2
11	Мячи большие Мячи средние	Д- 20 Д-12,5	26 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	200 г. 400 г.	20
	Мешочек для метания		20
30	Частокол поролоновый		2
31	Корзины для мячей на колёсах		2
	Корзина детская У532		2
32	Стойка для гимнастических палок		1
33	Штанги		2
34	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина-590 Ширина-450 Внутренний диаметр Корзины-450 Длина сетки-400	2

3.2. Методическое оснащение Программы.

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

- ✓ От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
- ✓ Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

✓ Анисимова Т.Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.И.Гербовой, Т.С.Комаровой. – Волгоград: Учитель, 2011.

✓ Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» группа раннего возраста, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва 2014год.

Учебно-наглядные пособия

✓ Ю.А.Кириллова. Олимпийские игры: Прошлое и настоящее. Информационно-деловое оснащение ДОУ.

✓ Зимние виды спорта. Рассказы по картинкам. Наглядно-дидактическое пособие (2 шт.).

✓ Спорт. Зимние виды. Тематический словарь в картинках. Инв. № 221.

✓ Спортивный инвентарь. Наглядно-дидактическое пособие. Мир в картинках. 3-7 лет.

✓ Сочнева. Е.А. Зимние виды спорта и спортивные дисциплины. Картотека сюжетных картинок. Оснащение педагогического процесса в ДОУ.

✓ С. Вохринцева. Физическое развитие детей. Летние виды спорта. Дидактический демонстрационный материал №1. Тема «Спорт».

✓ С. Вохринцева. Физическое развитие детей. Зимние виды спорта. Дидактический демонстрационный материал №2. Тема «Спорт».

3.3. Организация режима пребывания детей в образовательной организации.

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

Режим дня в холодный период года

Режимный момент	2 группа раннего возраста	первая младшая группа	вторая младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная 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 мл адшая группа	средняя группа	старшая группа	подготови тельная 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

3.4. Особенности ежедневной образовательной деятельности детей.

	Первая младшая группа 2-3 года	Вторая младшая группа 3-4 года	Старшая группа 5-6 лет
Количество ОД в неделю	3	3	3
Продолжительность ОД	10	15	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	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Старшая группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
3	Физкультминутки			
4	Музыкальные занятия 2 раза в неделю	10-15 мин.	10-15 мин.	20-25 мин.
5	Физкультурные занятия (2 в зале)	3 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.
6	Дозированный бег	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 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 6-8 мин.
9	Гимнастика после сна	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 8-10 мин.
11	Психогимнастика	2 раза в неделю 3-5 мин.	2 раза в неделю 3-5 мин.	2 раза в неделю 8- 10мин.
12	Физкультурный досуг	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 30-35 мин.
14	Индивидуальная работа по физическому воспитанию	3-5 мин.	3-5 мин.	8-10 мин.
15	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня			

3.6. Особенности традиционных праздников и мероприятий

В соответствии с комплексно-тематическим планированием для воспитанников МАДОУ на

2022-2023 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
2-3 года	У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; Подражает движениям сверстников: бегают, прыгает, бросает, подлезает, кружится; Самостоятельно ходит, сохраняя направление; 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.
3-4 года	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.
5- 6 лет	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 -4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

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

Первая младшая группа (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.			
Октябрь	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
	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			
Ноябрь	Ходьба с перешагиванием через веревку	Катание мяча одной рукой педагогу Катание мяча друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м)	-
	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	Катание мяча под дугу, стоя	Ползание на четвереньках	Прыжки на двух ногах слегка

Декабрь	перешагиванием через гимнастическую палку	(расстояние 50–100 см)	по доске, лежащей на полу	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			
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			
	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)
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 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, 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>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 изменением направления Ходьба враспынную (после 2 лет 6 месяцев) Ходьба обходя предметы Ходьба приставным шагом вперед Ходьба приставным шагом в стороны

	Ходьба с переходом на бег, и наоборот	
<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», «Зайка», «Флажок».	

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

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
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 (шарика) между предметами	Ползание на четвереньках между предметами	Прыжки на двух ногах из 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 Прыжки с высоты 15–20 см,
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 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	Пролезание в обруч	Прыжки через шнур Прыжки через 4–6 линий (поочередно через каждую)

Март	Ходьба по ребристой доске Ходьба с перешагиванием через предметы	правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м) Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см)	Перелезание через бревно.	Прыжки через предметы (высота 5 см)
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 с одного края площадки на другой Бег в колонне по одному Бег в разных направлениях

	Бег врассыпную Бег с выполнением заданий убежать от догоняющего Бег с выполнением заданий догонять убегающего Бег по сигналу в указанное место Бег в медленном темпе в течение 50–60 секунд Бег в быстром темпе на расстояние 10 м	Бег по прямой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м) Бег по извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), Бег змейкой, Бег с выполнением заданий останавливаться Бег с изменением темпа
Групповые упражнения с переходами	Построение шеренгу Построение круг Перестроение врассыпную Размыкание и смыкание обычным шагом	Построение в колонну по одному Перестроение в колонну по два Повороты на месте направо, налево переступанием

4.1.3. Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях Старшая группа (5-6 лет)

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
Сентябрь	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	Бросание мяча вверх двумя руками (не менее 10 раз подряд) Бросание мяча о землю и	Ползание на четвереньках змейкой между предметами	Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой

		ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)	Ползание на четвереньках в чередовании с ходьбой	
Октябрь	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см)	Бросание мяча одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз)	Ползание на четвереньках в чередовании с бегом	Прыжки на двух ногах разными способами: ноги скрестно
	Ходьба по наклонной доске прямо	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками	Ползание на четвереньках в чередовании с переползанием через препятствия	Прыжки на двух ногах разными способами: ноги врозь
Ноябрь	Ходьба по наклонной доске боком	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч	Прыжки на двух ногах разными способами: одна нога вперед — другая назад)
	Ходьба по наклонной доске на носках.	Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя снизу	Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени	Прыжки на двух ногах разными способами: продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м)
Декабрь	Ходьба по гимнастической скамейке	Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя из-за головы	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте
	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя от груди	Перелезание через несколько предметов подряд	Прыжки на одной ноге (правой и левой) продвигаясь вперед
Январь	Ходьба по гимнастической скамейке приседанием	Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя снизу	Пролезание в обруч разными способами	Прыжки в высоту с места прямо через 5–6 предметов — поочередно через каждый

	на середине	Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя из-за головы		(высота 15–20 см)
Февраль	Ходьба по гимнастической скамейке раскладыванием и собиранием предметов Ходьба по гимнастической скамейке прокатыванием перед собой мяча двумя руками,	Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя от груди Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя с отскоком от земли	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м)	Прыжки в высоту с места боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см) Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см
Март	Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком песка на голове	Перебрасывание мяча друг другу по кругу Отбивание мяча о землю на месте	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа	прыжки с высоты 30 см в обозначенное место прыжки в длину с места (не менее 80 см)
Апрель	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на	Отбивание мяча о землю с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м) Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).	Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см) Прыжки в высоту с разбега (30–40 см)

	носках	Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м)		
Май	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз боком (приставным шагом) Кружение парами, держась за руки	Метание предметов в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м Метание предметов в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м	Пролезание между рейками гимнастической стенки	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

	<u>первое полугодие</u>	<u>подключить во втором полугодии</u>
<u>Ходьба</u>	Ходьба обычная Ходьба на носках (руки за голову) Ходьба на пятках Ходьба на наружных сторонах стоп Ходьба с высоким подниманием колена (бедра) Ходьба перекатом с пятки на носок	Ходьба приставным шагом вправо и влево Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по двое Ходьба в колонне по трое Ходьба в колонне вдоль стен зала с поворотом Ходьба в колонне с выполнением различных заданий воспитателя
<u>Бег.</u>	Бег обычный Бег на носках Бег с высоким подниманием колена (бедра) Бег мелким и широким шагом Бег в колонне по одному Бег в колонне по двое Бег змейкой Бег врассыпную Бег с препятствиями	Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках Бег по наклонной доске вверх и вниз боком, приставным шагом.

		Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках боком, приставным шагом Кружение парами, держась за руки
<u>Групповые упражнения с переходами.</u>	Построение в колонну по одному Построение в шеренгу Построение круг Перестроение в колонну по двое, перестроение в колонну по трое Равнение в затылок Равнение в колонне Равнение в шеренге Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед Размыкание в шеренге — на вытянутые руки в стороны Повороты направо, налево, кругом переступанием,	

4.1.4. Взаимодействие со специалистами, родителями и воспитателями.

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

Основные задачи работы с родителями

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

Взаимодействие со специалистами, родителями и воспитателями.

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 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.

Вторая 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	Консультация «Взаимосвязь развития мелкой

				родителей и детей с мячом	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 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.

Старшая группа

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

Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Цветочки-листочки»	Массаж бедра «Дождик»	КГ – ходьба с перекатом с пятки на носок	Консультация «Учим ходить детей на лыжах»	Консультация «Как правильно выбрать лыжи»
Январь	Игра «Китайский веер»	Зрительная гимнастика «Медвежонок»	Приседание на носки 6-10 раз	Консультация «Коррекция плоскостопия»	Газета «За здоровьем босиком»
Февраль	Дыхательное упражнение «Трубач»	Пальчиковая игра «Маленькие ножки бежали по дорожке»	Массаж рук «Строим дом»	Подготовка к празднику «Юные защитники Отечества»	Консультация «Предупреждение детского травматизма»
Март	Игра «Птичка и птенчики»	Массаж рук и лица «Умывальная песенка»	Зрительная гимнастика «Жаворонок»	Консультация «Двигательный режим для дошкольников и его значение в укреплении здоровья»	Предложить родителям понаблюдать, как 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

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 Первая младшая группа (2-3 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 Вторая младшая группа (3-4 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 старшая группа

Годовой комплексно-тематический план физкультурных занятий, спортивных досугов и праздников Старшая группа (5-6 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)	Праздник «День знаний»	

	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей Мотивация физкультурных занятий на прогулке		
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 Продолжать формировать умение осознанно выполнять движения Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость Мотивация физкультурных занятий на прогулке «Детская спартакиада»	Спортивное развлечение в зале «Парад победителей» подведение итогов Детской спартакиады, награждение победителей	
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»	Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках; развивать интерес к истории своей страны; воспитывать гордость за свою страну, любовь к ней	Спортивное развлечение в зале	

«Нам не надо помогать, мы все умеем делать сами» «Со спортом дружить — весело жить»	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	«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 Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Спортивное развлечение в зале «Волшебные снежинки»	
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».	Расширять представления детей о Российской армии Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родику, 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	Спортивное развлечение в зале «Жить - Родине служить»	

«Со спортом дружить — смелым быть»	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		
Международный женский день «Для чего нужно здоровье»	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке Воспитывать уважение к воспитателям Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Спортивное мероприятие «Мы девчонок не обидим»	
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	«Весну красную встречаем»	

	Учить спортивным играм и упражнениям Мотивация физкультурных занятий на прогулке		
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 сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега Подведение итогов, награждение победителей	Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета 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	Спортивное развлечение в зале «Чай-чай, выручай»	

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 немислим 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.

Этап развития плана

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 директора по учебно-воспитательной работе	в течение года
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»	Изготовление буклетов для родителей; оформление стенда по физкультурно-оздоровительной работе	декабрь

	• «Спортивный уголок дома»		
	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