

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 482  
(МБДОУ д/с № 482)**

ПРИНЯТО

На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Председатель ПС

 О.Г.Ребус

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 482

Т.Г. Тебякина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Составитель:**  
Софьина Л.Г.

**г. Новосибирск**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации рабочей программы	14
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	23
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>27</b>
2.1	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	27
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	47
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	50
2.4	Организация коррекционно-развивающей работы	51
2.5	Организация воспитательного процесса	74
2.6	План образовательной деятельности	77
2.7	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	123
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>128</b>
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	128
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	129
3.3	Учебно-методическое обеспечение рабочей программы	131
3.4	Кадровые условия реализации рабочей программы	133

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
  - с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
  - с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- с основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 482 «Радуга» (утверждена на педагогическом совете от 30 августа 2023г., протокол № 1).

Рабочая программа направлена на реализацию обязательной части основной образовательной программы ДО и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа является основой для преемственности образования детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

**Цель рабочей программы** - разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей.

### **Задачи рабочей программы**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению

правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

***Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:***

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей 3-4 лет, а также педагогических работников(далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество с семьёй;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Основными подходами к формированию рабочей программы являются:**

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей 3-4 лет**

При разработке рабочей программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников; характеристики особенностей развития детей.

#### **Характеристика контингента обучающихся 3-4 лет**

*Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса 3 лет.*

*Эмоциональное развитие ребёнка* этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

*Поведение ребёнка* произвольно, действия и поступки ситуативны.

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

*В 3 года ребёнок* начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина.

*Физическое развитие детей 3-4 лет* имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1

кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

*Дети 3-4-х лет овладевают навыками самообслуживания.*

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом.

*В 3 года складываются некоторые пространственные представления.*

Представления ребёнка четвёртого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой - его непосредственным опытом.

*Внимание детей четвёртого года жизни произвольно.*

Память детей 3 лет непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску.

*Мышление трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным.*

В 3 года *воображение* только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено *стремление к деятельности*.

В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является *речь*.

В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер.

Совершенствуется звукоразличение, слух.

### **Характеристика контингента обучающихся 4-5 лет**

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

*Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года.*

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья.

*Дети 4-5 лет имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков.*

*Физическое развитие детей 4-5 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.*

Средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2-3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

*Развивается моторика дошкольников.*

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше.

К 5 годам *внимание становится всё более устойчивым*, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы).

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка *появляется действие по правилу* - первый необходимый элемент произвольного внимания.

Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

*Интенсивно развивается память ребёнка.*

Особенности образов *воображения* зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т.д.

В этом возрасте происходит *развитие инициативности и самостоятельности ребёнка в общении со взрослыми и сверстниками*.

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале.

В процессе общения со взрослыми дети *используют правила речевого этикета*. Речь становится более связной и последовательной.

В возрасте 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о её содержании.



Цепкая память позволяет ребёнку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского труда, как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К 4 годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк.

Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности.

### **Характеристика контингента обучающихся 5-6 лет**

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - *формируется возможность саморегуляции*, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят *изменения в представлениях ребёнка о себе*.

В 5-6 лет у ребёнка *формируется система первичной гендерной идентичности*.

*Физическое развитие детей 5-6 лет имеет свою специфику*, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому по-прежнему очень важно следить за посильностью физических нагрузок и правильностью осанки ребёнка.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе, и когда они стоят.

Благодаря накопленному к 5-6 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с

различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по заданию взрослого, т. е. менять темп, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

К 5 годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность.

Размеры и строение дыхательных путей ребёнка 5-6 лет отличается от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у детей так велика, что врачи и физиологи период с 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Поэтому в этом возрасте можно уже направлять чрезмерную энергию детей на дополнительные занятия физкультурой и спортом в секциях.

*Более совершенной становится крупная моторика.*

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Усложняется игровое пространство.

Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются.

*Внимание детей становится более устойчивым и произвольным.*

Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость.

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её.

На шестом году жизни ребёнка происходят *важные изменения в развитии речи*. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Словарь активно пополняется. Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики. Строят игровые и деловые диалоги.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте активно *развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда)*.

Происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции детей. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными.

В продуктивной деятельности дети могут изобразить задуманное. Конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов.

### **Характеристика контингента обучающихся 6-7 лет**

В целом, ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребёнок уверенно *владеет культурой самообслуживания*.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

К концу дошкольного возраста происходят существенные *изменения в эмоциональной сфере*. Эмоции глубоки и разнообразны. Формируются эмоциональные представления, что позволяет дошкольникам предвосхищать последствия своих действий, что влияет на эффективность произвольной регуляции поведения.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает *общение* между собой.

Дети *владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности*, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств.

*Физическое развитие детей 6-7 лет имеет свою специфику*, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Особым объектом освоения становятся для ребенка собственное тело и телесные движения; детские движения приобретают произвольный характер.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет

образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирования положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным.

К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды.

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой

позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижению психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой систем и обмена веществ.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается *устойчивость произвольного внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.

В возрасте 6-7 лет происходит *расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов*.

В 6-7 лет у детей *увеличивается объём памяти*, что позволяет им произвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации.

*Воображение* детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления.

*Речевые умения* детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель.

*Музыкально-художественная деятельность* характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями.

*Развитие познавательных интересов* приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

*Художественно-эстетический опыт* позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дети способны создавать различные постройку.

## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Содержание и планируемые результаты ООП ДО должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной образовательной программы для детей к 4 годам.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения ООП ДО представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к 4 годам.

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не являются основанием для констатации трудностей ребёнка в освоении программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

#### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО (к 4 годам):**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»),

демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

- ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;



- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;

- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО (к 5 годам):**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их

выполнять в повседневной жизни;

- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;
- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;
- ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;
- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;
- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;
- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;
- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;
- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;
- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;
- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;
- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;
- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания

окружающей действительности;

- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО (к 6 годам):**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- *ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;*

- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно

вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

- ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

- ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения ООП ДО (к концу дошкольного возраста):**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма

в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;

- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и

инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

### **1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Оценивание качества образовательной деятельности по программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

#### ***Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:***

*1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.* Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

*2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО.* Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

*3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:*

- планируемые результаты освоения ООП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;



- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

*4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:*

1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

*5. Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).*

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка. Периодичность проведения педагогической диагностики определяется ДОО. Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

*6. Педагогическая диагностика индивидуального физического развития детей проводится инструктором по физической культуре в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:*

- наблюдения,

- свободных бесед с детьми,

- анализа продуктов детской деятельности,

- специальных диагностических ситуаций,

- специальных методик диагностики физического развития.

*7. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.*

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития.

Инструктор по физической культуре наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности в разных ситуациях.

В процессе наблюдения он отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, инструктор по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя.

Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться *карта развития ребёнка*, в которой отражаются показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания.

Фиксация данных наблюдения позволяет выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены *беседами* с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания и другое.

8. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых инструктор по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Направления развития	Диагностические методики
<b>Физическое развитие</b>	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Содержание образовательной деятельности направлено на реализацию основных задач образовательной деятельности в области физического развития (см. п.1.1.1).

#### **Содержание образовательной деятельности**

Инструктор по физической культуре формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

#### **От 3 лет до 4 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

## **1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)**

### ***Основные движения:***

*бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

*ходьба:* ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

*бег:* бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

*прыжки:* прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

*упражнения в равновесии:* ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### ***Общеразвивающие упражнения:***

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

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

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

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

### ***Строевые упражнения:***

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

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

## **2. Подвижные игры**

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

## **3. Спортивные упражнения**

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным

упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

*Плавание:* погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

#### **4. Формирование основ здорового образа жизни**

Инструктор по физической культуре поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### **5. Активный отдых**

*Физкультурные досуги:* досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

*Дни здоровья:* в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

#### **От 4 лет до 5 лет.**

Инструктор по физической культуре формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной

деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

## **1. Основная гимнастика(основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)**

### **Основные движения:**

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

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках «змейкой» между

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

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

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения:***

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;



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

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

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

#### ***Ритмическая гимнастика:***

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

#### ***Строевые упражнения:***

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

## **2. Подвижные игры**

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

### **3. Спортивные игры**

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

*Ходьба на лыжах:* скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

*Плавание:* погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

### **4. Формирование основ здорового образа жизни**

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

### **5. Активный отдых**

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

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

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

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

### **От 5 лет до 6 лет.**

Инструктор по физической культуре совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт

детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

# 1. Основная гимнастика(основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

## Основные движения:

*бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередуясь шагом;

*ходьба:* ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

*бег:* бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

*прыжки:* подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

*прыжки со скакалкой:* перешагивание и прыжки через неподвижную

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

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

Инструктор по физической культуре продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

### **Общеразвивающие упражнения:**

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Инструктор по физической культуре поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими).

Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Ритмическая гимнастика:**

*музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики)* инструктор по физической культуре включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в

физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

### **Строевые упражнения:**

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

### **2. Подвижные игры**

Инструктор по физической культуре продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

### **3. Спортивные игры**

Инструктор по физической культуре обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

*Городки:* бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

*Элементы баскетбола:* перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение

мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

*Бадминтон:* отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

*Элементы футбола:* отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

#### **4. Спортивные упражнения**

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

*Катание на санках:* по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

*Ходьба на лыжах:* по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

*Катание на двухколесном велосипеде, самокате:* по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

*Плавание:* с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

#### **5. Формирование основ здорового образа жизни**

Инструктор по физической культуре продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формирует представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и

окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

## **6. Активный отдых**

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

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

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. *Дни здоровья:* педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

*Туристские прогулки и экскурсии:* организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **От 6 лет до 7 лет.**

Инструктор по физической культуре создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы инструктор по физической культуре обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину,



осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Основные задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

## **1. Основная гимнастика(основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)**

### **Основные движения:**

*бросание, катание, ловля, метание:* бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередуясь шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

*ходьба:* ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

*бег:* бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

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

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

***Общеразвивающие упражнения:***

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

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

Инструктор по физической культуре проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч. в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Поддерживает и

поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

***Ритмическая гимнастика:***

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

***Строевые упражнения:***

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

## **2. Подвижные игры**

Инструктор по физической культуре продолжает знакомить детей с подвижными играми, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.

Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

### **3. Спортивные игры**

Инструктор по физической культуре обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

*Элементы футбола:* передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

*Элементы хоккея:* (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

*Бадминтон:* перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

*Элементы настольного тенниса:* подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

### **4. Спортивные упражнения**

Инструктор по физической культуре продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках:* игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

*Ходьба на лыжах:* скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

*Катание на коньках:* удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

*Катание на двухколесном велосипеде, самокате:* по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

*Плавание:* погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

## **5. Формирование основ здорового образа жизни**

Инструктор по физической культуре расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

## **6. Активный отдых**

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

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

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и

патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

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

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

Для реализации содержания образования по образовательной области «Физическое развитие» используются :

Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет. / Под редакцией О.В.Бережной, В.В. Бойко.—М.: Издательский дом «ЦВЕТНОЙ МИР»,2017.-136 стр.

Парциальная программа «Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3-7 лет »./ Под редакцией О.Б.Соковикова, Л.А. Новиковой, Т.В. Левченко. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 44 с.

Программы воспитания и обучения в детском саду. Физкультурные занятия в детском саду. /Под редакцией Л.И.Пензулаевой.-ИздательствоМОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2011.

## **2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОО. Она предполагает построение образовательного процесса в формах, специфических для детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО (п.2.5.).

### **Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы**

*Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:*

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 3- 7 лет.

*Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.*

*При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:*

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

### **Формы реализации рабочей программы**

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 3-7 лет.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

### **Формы организации образовательной деятельности**

№	Название формы	Содержание	Примечание
---	----------------	------------	------------



п/п			
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

### **Методы обучения и воспитания**

*Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:*

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);

- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);

- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

*При организации обучения следующие методы:*

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);

- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

*При выборе методов воспитания и обучения учитываются:*

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

*Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.*

### **Средства реализации рабочей программы**

*При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:*

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

*Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.*

При реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей.

Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения осуществляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

### **Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности**

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

*Вводная часть* обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие

упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### **2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

Для поддержки детской инициативы используются следующие основные способы:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

### **2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ**

#### **2.4.1. Цель и задачи коррекционно-развивающей работы**

**Цель КРР** :обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей, оказание им квалифицированной помощи в освоении рабочей программы.

#### **Задачи КРР:**

- выявление обучающихся, которым требуется адресное психолого-педагогическое сопровождение,
- определение особых образовательных потребностей обучающихся;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения;
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.

## **Целевые группы обучающихся для оказания им адресной помощи**

В группе имеются следующие целевые группы обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения:

обучающиеся с особыми образовательными потребностями: с нарушением зрения.

### **2.4.1. Принципы и подходы к формированию адаптированной образовательной программы дошкольного образования.**

Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с нарушениями зрения построена в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным стандартом дошкольного образования:

*Поддержка разнообразия детства.* Предусматривает выстраивание коррекционно-образовательной деятельности с учётом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребёнка. Его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

*Сохранение уникальности и самоценности детства.* Подразумевает полноценное проживание ребёнком раннего и дошкольного детства, обогащение (амплификацию) детского развития.

*Позитивная социализация.* Предполагает освоение ребёнком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребёнка в изменяющемся мире.

*Личностно-развивающий характер и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических работников, работников организации) и воспитанников.* Предполагает уважение и безусловное принятие личности ребёнка, доброжелательность, внимание к ребёнку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.

*Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Предполагает характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений – диалогичный. Предоставление возможности высказывать свои взгляды, мнение, принимать решения, брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

*Сотрудничество организации с семьёй.* Предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьёй в содержательном и организационном планах.

*Сетевое взаимодействие с организациями социализации.* Предполагает установление партнёрских отношений не только с семьями воспитанников, но и

с другими организациями и лицами с целью обогащения социального, культурного опыта, а также удовлетворению особых потребностей детей.

*Индивидуализация дошкольного образования.* Предполагает регулярное наблюдение за развитием ребёнка, сбор данных о нём, помощь в сложной ситуации, предоставление возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности.

*Возрастная адекватность образования.* Предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей, используя все специфические виды детской деятельности (игровую, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, изобразительную, музыкальную, двигательную, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд).

*Развивающее вариативное образование.* Предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребёнка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребёнка.

*Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* Предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.

*Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* Предполагает разработку образовательной программы, свободный выбор.

Содержание коррекционной работы в группах компенсирующей направленности определяются следующими принципами:

- этиопатогенетический (учет этиологии и механизмов нарушения зрения), системности и учета нарушения зрения;
- онтогенетический принцип;
- принцип обходного пути;
- принцип развивающего обучения;
- принцип интеграции усилий специалистов и т.д.

#### **2.4.2. Основные подходы к формированию адаптированной образовательной программы:**

• *Системный подход* - относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача педагога: учет взаимосвязи компонентов.

• *Личностно-ориентированный подход* - личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса.

Задача воспитателя: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

- *Деятельностный подход* - деятельность рассматривается как основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи воспитателя: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

- *Индивидуальный подход* - учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи воспитателя: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

- *Аксиологический (ценностный) подход* - предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

- *Компетентностный подход* - является основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

- *Культурологический подход* – это методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

### **2.4.3. Планируемые результаты освоения адаптированной образовательной программы дошкольного образования**

Одним из основных принципов диагностики нарушенного развития является комплексный подход, который означает всесторонность обследования и оценку особенностей развития ребенка с нарушениями зрения всеми специалистами, и охватывает познавательную деятельность, поведение, эмоции, волю, состояние зрения, слуха, двигательной сферы, соматическое состояние, неврологический статус. Изучение ребенка включает медицинское и психолого-педагогическое обследование. Медицинское обследование проводится врачами. Психологическое обследование проводит психолог. Психодиагностическое обследование ребенка с проблемами в развитии включает в себя изучение всех сторон психики (познавательная деятельность, речь, эмоционально-волевая сфера, личностное развитие).

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей

дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка нарушениями зрения конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка с нарушениями зрения к концу дошкольного образования.

Целевые ориентиры:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

– не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей с нарушениями зрения предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

#### **2.4.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

##### ***Физическое развитие***

- Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Самостоятельно организывает подвижные игры (в разных вариантах).
- Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».
- Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.
- Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.
- Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.
- Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании выполняет эти правила.
- Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.
- Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

#### **2.4.5. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка**



## **Образовательная область «Физическое развитие»**

Наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья физическое воспитание направлено на преодоление недостатков физического развития детей с нарушением зрения. Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, сказывается на общем физическом развитии детей и состоянии здоровья.

Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья.

Поэтому физическое воспитание включает ряд специальных коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития и осуществление взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой:

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия), ориентировки в пространстве, координации движений и др.);
- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.)
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.

Наряду с общепедагогическими задачами и мероприятиями физическое воспитание детей с нарушением зрения предусматривает проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с теми детьми, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения. Значительное внимание уделяется развитию ориентировки в пространстве, формированию точности и координации движений.

В раздел общеразвивающих упражнений введены специальные задания на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки.

Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений должно строиться на основе рекомендаций врачей: окулиста, ортопеда, психоневролога, педиатра — и общего психического развития ребенка.

Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях и с опорой на

полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление (т.е. компенсаторных путей развития детей с нарушением зрения).

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

Знакомить детей с разнообразными видами движений и создавать условия для их выполнения.

Учить ходить и бегать свободно, естественно, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; овладевать разными видами ходьбы и бега; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением; ползать, лазать; сохранять равновесие; уверенно бросать и отталкивать предметы при катании, ловить мяч кистями рук, не прижимая грудь. Учить принимать правильное исходное положение в прыжках, метании предметов, лазании, сохранять правильную осанку (правильное положение головы, туловища, рук, ног) в ходьбе, беге, при выполнении упражнений в равновесии.

Приучать ориентироваться в пространстве (соблюдать заданное направление, действовать в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами).

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить; учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах с помощью взрослого.

Учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений.

Учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение).

Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.

Приучать действовать совместно в общем для всех темпе. Учить строиться по одному, в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

### **Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, по два (парами), взявшись за руки; ходьба в разных направлениях: по прямой (держась за шнур), по кругу (держась за обруч), врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром).

Упражнения для пропедевтики ходьбы. Выполнять ходьбу вперед по дорожкам с размеченными стопами.

Ходьба по одному и друг за другом, держась за опору на уровне пояса ребенка, укрепленную вдоль стены (длина 5 —6 м).

Ходьба по размеченному кругу, взявшись за руки, сосредоточивая взор на ориентир, находящийся в центре круга на уровне глаз детей.

Ходьба по извилистой дорожке. Бег. Бег обычный, на носках, подгруппами и всей группой с одной стороны зала (площадки) на другую, в разных направлениях по прямой дорожке (длина 5 —6 м, дорожка окрашена в яркий цвет и расположена на контрастной поверхности), по извилистой дорожке (длина 5—6 м, поверхность дорожки светлая), по размеченному кругу змейкой (между предметами), врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром); бег с заданиями (останавливаться у ориентира, убежать от догоняющего, догонять догоняющего, бежать по си гналу в указанное место), бег с изменением темпа.

Бег. Упражнения для пропедевтики бега. Пробегать небольшое расстояние по одному в ограниченном пространстве (между цветными шнурами, расстояние 1 м). Пробегать по одному по извилистой дорожке (ширина 25 —30 см) в пределах 1—2 циклов. Пробегать в индивидуальном темпе по прямой дорожке (длина 5—6 м, ширина 25—30 см). Пробегать небольшое расстояние движущимся ориентиром, расположенным на уровне глаз ребенка, соблюдая интервал, сохраняя и меняя направление. Индивидуально выполнять бег с остановками у ориентира по сигналу.

Катание, бросание, ловля и метание. Катание мяча, шарика (размер соответственно зрительным возможностям детей)

по наклонной плоскости, в воротца, бросание и ловля мяча.

Упражнения для пропедевтики катания, бросания, ловли, метания. Прокатывать шарики по наклонной плоскости с бортиками (высота 5—8 см, длина 50—70 см) сверху вниз, снизу вверх, прослеживая взором их действия. Катать мяч вдоль, прослеживая взором его движение. Прослеживать движения фиксированного мяча эластичным шнуром (вправо—влево, вперед—назад), мяч на уровне глаз. Катать мяч по прямой ограниченной плоскости (длина 1—2 м, ширина 30 см).

Прокатывать шарики на микроплоскости (60х 00см), прослеживать действия предметов. Бросать вверх и вниз мяч, фиксированный эластичным шнуром, правой и левой рукой. Бросать предметы в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния, доступного для каждого ребенка.

Равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 25—30 см, длина 2—2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, с использованием опоры, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы (высота 10—15 см), по рейке лестницы, положенной на пол (5—6 пролетов), ходьба по наклонной доске

(высота 20—25 см), с использованием опоры; медленное кружение в обе стороны вокруг опоры.

Упражнения для пропедевтики равновесия. Перешагивать через кирпич, положенный на пол, повторяя один цикл 2—3 раза.

Перешагивать через 2 кирпича, положенных на пол, начиная поочередно с правой и левой ноги.

Медленно кружиться вправо, влево вокруг гимнастической палки, держась за нее правой и левой рукой.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5—6 м), между предметами, вокруг них, подлезание под предметы (высота 50 см), пролезание в обруч, перелезание через бревно, лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической лестнице (высота 1—1,5 м).

Упражнения для пропедевтики ползания, лазанья. Воспроизводить на микроплоскости ползание между предметами, вокруг них, используя объемные и плоскостные изображения предметов, прослеживать действия руки и предметов.

Выполнение ползания на четвереньках по ограниченной прямой дорожке (ширина 60—70 см, на 1—2 циклах).

Выполнять лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона 20—30°).

Выполнять лазанье по гимнастической лестнице (на 1—2 циклах) по размеченным меткам для ног и рук на рейках лестницы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (по размеченной дорожке: длина 2—3 м, ширина 30—40 м), из кружка в кружок (диаметр 80 см, расстояние между кружками индивидуально для каждого ребенка), вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15—20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через объемный шнур (диаметр 8—10 см), через 4—6 объемных жгутов, расположенных параллельно (расстояние между ними 25—30 см, диаметр 5—6 см), прыжки через предметы (высота 5 см), в длину с места на расстояние не менее 30—40 см.

Упражнения для пропедевтики прыжков. Подпрыгивать на двух ногах на месте вверх, держась за опору руками. Доставать предмет, подвешенный на уровне поднятой руки ребенка.

Перепрыгивать через объемный жгут, положенный на пол (диаметр 5—6 см), в направлении вперед.

Упражнения для развития зрительно-пространственного восприятия, ориентировки и точности движений. Определять название знакомых предметов, их изображений, расположенных на возможно далеком расстоянии,

постепенно приближаясь до того расстояния, с которого можно четко видеть рассматриваемый объект.

Ходить в разных направлениях с использованием зрительных и звуковых ориентиров, ходить по кругу, держась за обруч, с открытыми и закрытыми глазами.

Находить по заданию, сигналу пространственные направления от себя: справа, слева, впереди, позади, вверх, вниз.

Прослеживать взором движение предмета от одного объекта к другому на микроплоскости (движение имитируется воспитателем).

Прослеживать взором движение идущего ребенка в разных направлениях (по прямой, по кругу, между предметами, в рассыпную).

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для шеи. Наклонять голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди, вправо, влево из исходного положения стоя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (поочередно и одновременно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, прослеживая взором, за спиной, над головой.

Хлопать перед собой прямыми руками, согнутыми в локтях, момент хлопка прослеживать взором. Вытягивать руки вперед, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для ног и ступней. Подниматься на носки, доставая рукой подвешенный предмет. Делать 2—3 приседания с опорой на стул и без нее; приседать, вынося руки вперед, приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя катать ступнями ног валик (диаметр 5—6 см) вперед и назад, захватывать ступнями мешочки с песком, идти по палке, валику (диаметр 6—8 см) приставным шагом в сторону, вставая серединой ступни, с использованием опоры и без нее.

Упражнения для туловища. Передавать мяч друг другу (вперед и в сторону) из положения сидя и стоя. Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет сзади себя, повернуться и взять его), наклоняться, подтягивать ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, имитируя езду на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать, поворачиваться на спину и обратно, прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

### **Упражнения на координацию движений**

Упражнения для рук. Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно и одновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая движения взором, поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.

Упражнения для ног. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола.

Упражнения для рук и ног.

Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (правую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую руку и левую ногу — влево и др.).

### **Упражнения для глаз**

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации. Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходных положений стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опускать вниз.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с.

Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3—5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, приблизить палец к глазам (смотреть 3—5 с).

Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга, кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Садиться на велосипед, сходить с него, кататься на трехколесном велосипеде при поддержке взрослых по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

## **Подвижные игры**

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

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки 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, где кричат», «Найди, где спрятано».

На развитие зрительно-двигательной ориентации: «Возьми флажок», «Закрой глаза», «Кто увидит первый».

На развитие слухового восприятия: «Угадай, кто кричит», «Послушай, что звенит».

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

### **Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую) по размеченным линиям и без них. Ходьба в колонне по одному, по два (парами); ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную с использованием звуковых и зрительных ориентиров. Ходьба с выполнением задания для рук: на пояс, в сторону, за голову, перед грудью, под подбородком; ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, темпа, со сменой ведущего, по звуковым и зрительным сигналам.

Упражнения для пропедевтики ходьбы. Ходьба с изменением длины шага (мелкий, широкий) по дорожкам с размеченными стопами. Выполнять приставные шаги вправо, влево, держась за опору. Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве: «Помоги матрешке пройти между пирамидами», «Прокати мяч между кеглями».

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в разных направлениях: по кругу, держась за руки, за шнур, змейкой (между расставленными предметами, 6—8 предметов); в рассыпную; бег с заданиями: с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 — 1,5 мин. Бег на 40—60 м со средней скоростью, челночный бег 3 раза по 5 м; бег на скорость: 20 м примерно за 7—6 с к концу года.

Упражнения для пропедевтики бега. Выполнять бег на месте, высоко поднимая колени, касаясь опоры.

Пробегать небольшое расстояние за движущимся ориентиром с разной скоростью.

Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве: «Пробегай, не натолкнись на предмет», «Не задень другого».

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой дорожке (ширина 25 см, длина 10 м), между предметами (высота 30 см), змейкой по размеченному пути, по горизонтальной и наклонной доске (угол наклона 15—20°), ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, под палку (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч (высота 60 см), перелезание через бревно (диаметр 40—60 см), гимнастическую скамейку (высота 25—30 см). Лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево.

Упражнения для пропедевтики ползания и лазанья. Ползание на четвереньках в ограниченном пространстве (2x2 м) по прямой, между предметами, змейкой.

Подлезание под веревку (высота индивидуально для каждого ребенка) правым или левым боком вперед без опоры на руки, ориентируясь на лучше видящий глаз.

Пролезание с одного пролета на другой (вправо и влево) в объеме 1—2 циклов.

Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона устанавливается в соответствии с физической подготовленностью детей).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (15—20 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед на расстояние до 3 м (из круга в круг), прыжки с поворотом кругом, поворачиваясь вокруг гимнастической палки, с опорой на нее, на одной ноге (правой и левой), держась за опору, к концу года без нее. Прыжки вверх с места с касанием звучащего предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка на 10—15 см. Прыжки через А—5 параллельных дорожек (ширина 10—15 см), расстояние между ними 30—40 см. Прыжки через 2—3 предмета (поочередно через каждый), высотой 5—10 см.

Прыжки с высоты 20—25 см, держась за опору и без нее, в длину с места (не менее 60 см). Прыжки через короткую скакалку (не менее 2—3 раз подряд).

Упражнения для пропедевтики прыжков. Выполнять прыжки на месте на двух ногах, опираясь руками о спинку стула.

Выполнять прыжки вокруг обруча вправо и влево (обруч на уровне пояса ребенка).

Имитировать прыжки со скакалкой. Прослеживать действия вращающейся скакалки. Воспроизводить удар скакалки о пол прыжком вверх на двух ногах.



Выполнять прыжки на правой и левой ноге. Бросание, ловля, метание. Катание мячей, обручей друг другу по ограниченному пространству (по коридору — длина 2 м, ширина 70—50 см), не касаясь барьера.

Бросание мяча друг другу снизу, перебрасывание мяча двумя руками через препятствия (высота 1 м, с расстояния 1,5—2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3—4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (3—4 раза подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3—6 м) в горизонтальную цель (с расстояния 1,5—2 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени на уровне глаз детей с расстояния 1—1,5 м), размер мишеней подбирается индивидуально для детей соответственно зрительным возможностям.

Упражнения для пропедевтики бросания, ловли, метания. Катание шариков, колец по узкой дорожке (ширина 30 см, длина 1 м), прослеживание движений взором.

Бросание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу снизу, из-за головы и ловля его с расстояния 1—1,5 м.

Бросание мяча вверх в обруч (диаметр 1 м), о землю в круг (диаметр 60 см) двумя руками несколько раз подряд.

Бросание фиксированного мяча от себя без ловли его руками. Прослеживание взором за попаданием предметов при метании на микроплоскости в горизонтальную цель с расстояния 50—70 см, в вертикальную цель — 40—50 см.

### **Подвижные игры**

Игры с бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди свой дом», «Найди пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

Игры с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

Игры с бросанием и ловлей: «Сбей булаву», «Мяч через сетку»

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Где позвонили?»

«Найди, где назову», «Кто ушел?», «Прятки».

### **Спортивные развлечения**

Катание на санках с горки. Подниматься с санками в горку. Тормозить ногой при спуске. Скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Двигаться переменным шагом, переступать на месте влево и вправо. Взбираться ступающим шагом на горку, убирать лыжи на место, надевать и снимать их. Учить ходить на лыжах.

Катание на велосипеде. На трех- и двухколесном по прямой, делать повороты, тормозить.

Подготовка к плаванию. Сидя на мелком месте, лежа на животе, делать движение ногами вверх—вниз. Погружаться в воду до подбородка, опускать в воду лицо, выдыхать в воду. Плавать с надувными жилетами.

Игры в воде: «Цапли», «Карусель в воде», «Игры с мячом», «Покажи пятки»,

«Катание на матрасиках, кругах».

### **Общеразвивающие упражнения**

Для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх и опускать. Сжимать и разжимать кисти, вытягивать пальцы. Руки за голову, распрямлять плечи. Упражнения с палками, обручем.

Для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед, на носки, на пятку. Приседать, отводя руки вперед, в стороны. Сгибать ноги в коленях, оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку, мелкие камешки. Переступать приставным шагом в сторону.

Для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, отводя в стороны.

Наклоны вперед, в стороны, назад.

Сидя, лежа выполнять движения руками, ногами, головой в разные стороны.

Упражнения с мячом лежа, сидя.

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

#### **Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову, голова прямая), на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую стороны.

Ходьба в колонне по одному, по два, по три вдоль границ зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя, ориентировкой на звуковые и зрительные сигналы.

Упражнения для пропедевтики. Ходьба приставным шагом в правую и левую стороны по размеченным дорожкам.

Ходьба перекатом с пятки на носок по заранее размеченным стопам.

Ходьба на месте с высоким подниманием колена (бедра), касаясь коленом веревки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; змейкой между расставленными в одну линию предметами, в рассыпную. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин. Бег в среднем темпе на 80—100 м (1—2 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по Юм. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5—6 с (к концу года).

Упражнения для пропедевтики. Бег на месте с высоким подниманием колена (бедра), касаясь коленом веревки.

Бег мелким и широким шагом по размеченным линиям.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом с переползанием через препятствия, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—4 м), по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд (3—4), пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической лестнице (высота 2,5 м) одноименным и разноименным способами, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками (высота 40—50 см).

Упражнения для пропедевтики. Ползание на четвереньках к неподвижному предмету, сосредоточивая на нем взор, ползание за движущимся предметом, прослеживая его движение взором в ограниченном пространстве (2x2 м) по прямой, между предметами, змейкой.

Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона от 30 до 60°) одноименным и разноименным способами в размере одного и нескольких циклов.

Пролезание между рейками гимнастической лестницы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (20—30 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе), продвигаясь вперед на 2—3 м.

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком (в сторону лучше видящего глаза) через 5—6 предметов поочередно через каждый (высота 15—20 см). Прыжки на мягкое покрытие (контрастное по цвету с полом).

Прыжки с высоты 25—30 см в заранее обозначенное место (покрытие высотой 15—20 см), прыжки в длину с места (не менее 70—75 см), в длину с разбега (80—90 см), в высоту с разбега; (25—30 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и вращающуюся).

Упражнения для пропедевтики. Прыжки на двух ногах по размеченной дорожке (расстояние 2—3 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед с использованием опоры для руки.

Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) боком, держась при необходимости за опору.

Прослеживание взором за вращением короткой и длинной скакалки.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 5—8 раз подряд), одной рукой (правой и левой) не менее 3—4 раз, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений (стоя, сидя), с расстояния не менее 2 м, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, отскоком от земли).

Отбивание мяча о землю на месте, продвигаясь вперед шагом (на расстояние 5—6 м), прокатывание набивных мячей по размеченному пути по прямой, между предметами (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (4—8 м), в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на уровне глаз детей) с расстояния 2—3 м.

Упражнения для пропедевтики. Перекладывание мяча из одной руки в другую с открытыми и закрытыми глазами.

Прокатывание набивного мяча по ограниченному пространству.

Перебрасывание фиксированного эластичным шнуром мяча из одной руки в другую.

Отбивание мяча, фиксированного эластичным шнуром, без касания его земли.

Продвижение вперед с мячом по размеченному пути (3—4 м). Бросание мяча вверх с забрасыванием его в обруч.

Равновесие. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).

Ходьба по наклонной доске прямо и боком (угол наклона устанавливается в зависимости от физической подготовленности детей). Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи, приседая на середине, держась рукой за опору.

Ходьба по гимнастической доске прямо и боком с мешочком песка на голове. Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков; стоя на одной ноге, вторая прижата к колену опорной ноги, руки на поясе. Кружение парами, держась за руки.

Упражнения для пропедевтики равновесия. Сохранение равновесия, стоя у стены и отступив на шаг от нее.

Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, используя опору для рук (со стороны опорной ноги).

Переступание вправо, влево по узкой рейке гимнастической скамейки с использованием опоры для рук (ширина 15—10 см).

Переступание по веревке вправо и влево (диаметр 5—3 см) с использованием опоры для рук.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для головы и шеи. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вниз, вверх, из исходных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях. Повороты головы вправо, влево; вращение головы вправо, влево из исходных положений: стоя, сидя, лежа в упоре на руки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки внизу, руки за голову. Поднимать руки вперед (вверх со сцепленными в «замок» пальцами), кисти повернуты тыльной стороной внутрь; поднимать руки вверх и назад попеременно и одновременно. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы рук одновременно и поочередно. Выполнять игровые упражнения типа «Лодочка», «Веер», «Цветок» и др.

Упражнения для ног и ступней. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Приседать с каждым разом все ниже, опираясь руками о спинку стула, поднимая руки вверх, вперед, заложив за спину. Поднимать прямые ноги из положения сидя на полу, на гимнастической скамейке с опорой на руки (к концу года без опоры), лежа (руки свободно, за голову).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать; переключать предметы, передвигать с места на место пальцами ног, составлять фигуру, композицию; собирать ногами веревку, шнур; катать ступнями ног палку. Переступать приставным шагом, в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат), руками держась за опору и без нее.

Упражнения для туловища. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены (касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами, пятками), перед зеркалом, зрительно контролируя движения. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторону из исходного положения сидя; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

## **Упражнения на координацию**

Упражнения для рук. Поочередно сгибать пальцы, движения каждого пальца сопровождать глазами. Касаться большими пальцами всех пальцев, начиная с мизинца, при участии зрительного контроля и без него; отводить поочередно и одновременно руки в стороны, вперед, ставя ладони в разное исходное положение (горизонтально, вертикаль но, внешней и внутренней стороной).

Упражнения для ног. Касаться носком одной ноги пятки другой; пяткой ноги касаться носка, но выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений (правая рука вверх, левая нога в сторону; левая рука в сторону, правая нога вперед; правая рука вверх, левая нога назад, левая рука вверх, правая нога в сторону).

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации. Совершать глазами движения в различных направлениях из разных исходных положений. Переводить взгляд с одного предмета на другой; фиксировать взглядом движения частей тела —рук (кисти, пальцы), ног (стопа, голень, колено); прослеживать взором перемещение движущихся предметов, расположенных на уровне глаз.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть 3—5 с на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3—5 с), повторяя несколько раз. Смотреть вдаль 3—5 с.

Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения. Для тренировки центрального зрения выключается периферическое зрение: на глаза надеваются очки, изготовленные из бумаги в виде трубочки, вследствие чего ребенок видит только предметы, расположенные в поле центрального зрения, а для совершенствования периферического зрения применяются очки, выключающие центральное зрение (в центр стекол очков устанавливается наклейка, вследствие чего ребенок видит только предметы, находящиеся вне поля центрального зрения).

Ходьба в обход ограниченного пространства. Бег в ограниченном пространстве. Выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов.

## **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое.

Скольжение.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку «лесенкой» и спускаться с нее.

Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию (1—2 км). Участвовать в играх: «Кто первый повернется?», «Догонялки», «Достать флажок».

Катание на велосипеде. Кататься на двухколесном велосипеде с поддержкой взрослого по прямой, выполнять повороты направо и налево. К концу года кататься самостоятельно.

Плавание. Двигать ногами вверх—вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Плавать с надувным кругом.

Участвовать в играх в воде: «Фонтан», «Коробочка», «Поймай воду», «Волны на море» и др.

К обучению спортивным играм дети допускаются по заключению врача-офтальмолога.

### **Спортивные игры**

Проводятся при наличии соответствующих условий.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Выбивать городки с полукона (1,5—2 м) и с кона (4—5 м).

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

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

Играть только в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов.

Закатывать мяч в лунки, ограничения, ворота. Передавать мяч друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз.

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

Игры проводятся на снегу.

### **Подвижные игры**

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки» (без встречного бега), «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бе здомный заяц».

Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Чья дорожка короче?», «Классы».

Игры с лазаньем и ползанием: «Кто скорее — до флажка?», «Медведь и пчелы»,

«Пожарные на учении».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось звучащий мяч», «Попади в звуковую мишень», «Сбей мяч», «Попади в кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».

Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Пройди с мячом, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди предмет по описанию маршрута»,

«Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами».

Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч по скамейке», «Кто больше заметит сигналов?», «Следи за сигналом».

Игры на развитие слухового восприятия: «Чьи шаги?», «Кто тише?».

Народные игры.

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

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед, гимнастическим шагом, ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения для пропедевтики. Ходьба на пятках, на наружной стороне стоп с использованием опоры; ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре по зрительным и звуковым ориентирам; ходьба по кругу, по прямой с поворотами, с использованием звуковых сигналов.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени (бедро), мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два из разных исходных положений, в разных направлениях (кроме встречного бега), с различными заданиями. Бег со скакалкой, с мячом, по доске и в чередовании с ходьбой, с изменением темпа. Непрерывный бег 2—3 мин. Бег со средней скоростью 80—120 м (1—2 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость 30 м примерно за 8—7 с. к концу года.

Упражнения для пропедевтики. Бег в разных направлениях по размеченным дорожкам. Бег в колонне по одному, по два, ориентируясь на звуковой сигнал. Бег на месте в разном темпе.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну, ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке,



подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под гимнастическую скамейку, под несколькими гимнастическими палками, высота 40—50 см. Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестное и одноименное движение рук и ног, перелезание с одного пролета на пролет по диагонали (при строгом контроле взрослого).

Упражнения по пропедевтике. Переступание вправо-влево по перекладине гимнастической лестницы. Лазанье по наклонной гимнастической лестнице с изменением угла наклона от 30 до 90°.

Переступание вправо-влево по перекладине гимнастической лестницы с переходом на другой пролет.

Лазанье по гимнастической лестнице с использованием зрительных ориентиров (метки на лестнице). Ползание на четвереньках по размеченному пути.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20 прыжков 2—3 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом 8—10 прыжков подряд, с продвижением вперед на 5—6 см с зажатым между ног мешочком с песком в любом направлении. Прыжки через 5—6 набивных мячей, последовательно через каждый: на одной ноге через линию шириной 8—10 см, через веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 30—40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега 130—160 м, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20—25 см, с разбега 40—50 см. Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки через длинную скакалку по одному и парами).

Упражнения для пропедевтики. Прыжки на месте, держась за спинку стула, с поворотом вокруг опоры несколько прыжков подряд. Прослеживание глазами за движениями короткой и длинной скакалки. Выполнение прыжков на месте в момент удара скакалки о пол. Прыжки вправо, влево, держась за опору.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние до 3 м) из положения сидя, ноги скрестно, через сетку. Бросание мяча вверх, о

землю (пол) и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд), с хлопками; одной рукой (не менее 10 раз). Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Бросание набивных мячей (масса 1 кг) на дальность двумя руками из-за головы не менее 3—4 м.

Метание на дальность одной рукой (5—10 м). Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в движущуюся цель, находящуюся на уровне глаз детей.

Упражнения для пропедевтики. Перебрасывание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу с небольшого расстояния (1—1,5 м) снизу, из-за головы.

Бросание мяча вверх в обруч двумя руками и одной, прослеживая бросок глазами.

Отбивание мяча на месте и в движении (мяч фиксирован эластичным шнуром на кисти руки).

Прослеживание бросков различных по величине предметов на дальность, сосредоточивая взор на предмете в момент касания земли (пола).

Метание в горизонтальную и вертикальную цели (цели подбираются соответственно зрительным возможностям детей).

Прослеживание взором движущейся цели.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове, приседая на двух ногах, руки в стороны, с остановкой у середины предмета (куб), перешагивая его.

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, при необходимости держась за опору, продвигаясь вперед. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (6—8 см), по веревке (диаметр 4—5 см) прямо и боком. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе, на носках, на одной ноге, с открытыми и закрытыми глазами, пользуясь опорой, балансирование на большом набивном мяче (вес 3 кг), используя опору. Кружение парами и по одному с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур).

Упражнения для пропедевтики. Переступание вправо—влево приставным шагом по гимнастической скамейке, с мешочком на голове.

Перешагивание чередующимся шагом с куба на куб (высота 50 см) прямо. Перешагивание приставным шагом прямо и боком (высота куба 30 см).

## 2.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания ДОО и календарным планом воспитательной работы.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

*Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:*

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;

- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;

- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;

- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

*Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».*

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормам и правилами;

- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

### **Содержание воспитательной работы по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание»**

*Ценность:* здоровье.

*Цель физического и оздоровительного воспитания:* сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

*Задачи по формированию здорового образа жизни:*

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

*Направления деятельности:*

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

### План воспитательной работы

№ п/п	Праздники, памятные даты	Событие (название и форма)	Сроки	Ответственный
	<b>Сентябрь</b>			
1.		«День знаний» (музыкально спортивное развлечение)	1 сентября	Музыкальный руководитель, Инструктор по ф.к.
	<b>Октябрь</b>			
2.		«Супер папа», спортивное развлечение, посвящённое к «Дню отца»	13 октября	Инструктор по ф.к, воспитатели старших групп.
	<b>Ноябрь</b>			
3.		«День народного единства» (спортивное развлечение)	1 ноября	Инструктор по ф.к, воспитатели.
	<b>Декабрь</b>			
4.		«Новогодние старты»	12,13 декабря	Инструктор по ф.к., воспитатели.
	<b>Январь</b>			
5.		«Старый новый год»	11,12 января	Музыкальный руководитель, инструктор по ф.к.
	<b>Февраль</b>			
6.		«День защитника Отечества» (физкультурный праздник)	20-21 февраля	Инструктор по ф.к., воспитатели.
	<b>Март</b>			

<b>7.</b>		«А ну-ка, девочки» (физкультурное развлечение)	март	Инструктор по ф.к., воспитатели.
	<b>Апрель</b>			
<b>8.</b>		«День здоровья» (кроссовый бег)	5 апреля	Инструктор по ф.к.,воспитатели.
<b>9.</b>		«День космонавтики» (Музыкально спортивный праздник)	9-10 апреля	Музыкальный руководитель, Инструктор по ф-ре.
	<b>Май</b>			
<b>10.</b>		«День Победы» (физкультурный досуг)	5 мая	Инструктор по ф.к.,воспитатели.

## 2.6. ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу ДОО, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре в помещении, 1 раз – воспитателем на улице) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Занятия с детьми 3-4 лет проводятся 3 раза в неделю по 15 мин.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

*Суммарный объем двигательной активности в режиме дня составляет не менее 1 часа в день.*

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

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;

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

## Перспективное планирование ООД «Физическое развитие»

### 2-я младшая группа

#### Сентябрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
<b>Инвентарь</b>	2 длинных шнура	Колечки (рули)	Мячи по количеству детей, игрушка жучок	Кубики по количеству детей, Игрушка птичка
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиком
<b>Основные виды движений</b>	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Ловкий шофер» «Воробушки и автомобиль»	«Кот и воробушки» «Солнышко и дождик»	«Быстро в домик» «Птички»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Машины поехали в гараж»	«Найдем жучка»	«Сорви яблоко»

## Октябрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>Инвентарь</b>	Бруски, шнуры	Обручи, мячи	Листочки, мячи	Гимнастическая скамейка
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С осенними листочками	На гимнастической скамейке
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч») 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1. Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 2. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
<b>Подвижные игры</b>	«Птички в гнездышках» «Догони мяч»	Вес тренинг «Танец медвежат» «У медведя во бору»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Имитация «Деревья кустарники» (низкий, высокий)	«С кочки на кочку» Спокойная ходьба.	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Спокойная ходьба из зала

## Ноябрь



Этапы деятельности	1 неделя	2-я неделя	3 неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>Инвентарь</b>	Ленточки, две доски, игрушка курочка	Обручи, мячи	Мячи, кубы	Флажки
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	Без предметов	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Лиса и зайцы»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем курочку»	«Где лисичка»	«Назови имя папы и мамы» (игры с мячом)	«Цветочек для мамы», Спокойная ходьба
---------------------------	------------------	---------------	---	--

## Декабрь

Этапы деятельности	1 неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
<b>Инвентарь</b>	Кубики	Мячи	Кубики	Гимнастическая скамейка, доска
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	На гимнастической скамейке
<b>Основные виды движений</b>	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание под доску с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»

Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»
--------------------	-------------------	--------------------	---------------------	-------------------

### Январь

Этапы деятельности	1 -2 неделя		3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>Инвентарь</b>	Платочки, доска	Обручи, мячи	Кубики	Дуги, 2 доски
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиком	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

## Февраль

Этапы деятельности	1 неделя	2-я неделя	3 неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>Инвентарь</b>	Кольца, шнуры, обручи	Обручи	Мячи	Дуга, доска
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым обручем	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске).
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе как мы играем в них)	«Доктора» Ходьба в колонне по одному	«По тропинке в лес».	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

## Март

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3 неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
<b>Инвентарь</b>	Кубики, доска	Мячи	Мячи, гимн. скамейка	Гимнастическая скамейка
<b>ОРУ</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

## Апрель

Этапы деятельности	1 неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
<b>Инвентарь</b>	Кубики, скамейка, шнуры	Косички, мячи	Мячи, скамейка	Обручи, скамейка
<b>ОРУ</b>	На скамейке с малым мячом	Без предметов	Без предметов	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»

<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»
---------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	---------

### Май

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3 неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу приседе; бег «Лошадка»			
<b>Инвентарь</b>	Кольца, скамейка, шнуры	Мячи, скамейка	Флажки, скамейка	Накл. лесенка, доска
<b>ОРУ</b>	С кольцами	Без предметов	С мешочком	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейки на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске, руки на пояс
<b>Подвижные игры</b>	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»

<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»
---------------------------	-----------------------------------	-------------------------	---------------------	-----------------

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### Сентябрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
<b>Инвентарь</b>	Флажок, шнуры, обруч	Флажки, дуга	Мячи, дуги, кегли	Обручи, шнур, скамейка
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево(вокруг обруча).</li> <li>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</li> <li>3. Повтор подпрыгивания.</li> <li>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</li> <li>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</li> <li>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</li> </ol>



	флажка.		между кеглями	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Капуста - редиска».	«Пойдём в гости»

### Октябрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>Инвентарь</b>	Скамейка, мешочки, шнур	Косички, мячи, доска	Кубики, дуга, доска	Султанчики, шнур, мячи
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С косичками	С кубиками	С султанчиками

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«У медведя во бору»	«Разноцветный мячик» «Совушка»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Повстречались»	«Пропавшие ручки».

## Ноябрь

<b>Этапы деятельности</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Целевые ориентиры развития:</b>	знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			

<b>Инвентарь</b>	Мячи, шнуры	Скакалки, скамейка	Кубики, шнур, бруски, мячи	Султанчики, скамейка, мяч
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> <li>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</li> <li>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</li> <li>4. Прыжки через бруски.</li> <li>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрее к своему флажку»	«Подарки»	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору»

## Декабрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			

<b>Инвентарь</b>	Скамейка, мячи, набивные мячи	Мячи, скамейка	Кубики, доска, скамейка	Султанчики, скамейка, мячи
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см).</li> <li>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</li> <li>3. Прыжки со скамейки (25см).</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</li> <li>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</li> <li>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.</li> <li>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</li> <li>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз Красный Нос»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»

## Январь

Этапы деятельности	1-я и 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>			

<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпанную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>Инвентарь</b>	Мячи, кегли, канат	Веревки, мячи, скамейка	Обручи, шнур, скамейка	Скамейка, кубики, мячи
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Зайка беленький сидит»	«Собери букет»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

## Февраль

<b>Этапы деятельности</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
---------------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

**Целевые ориентиры развития:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и пр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры

<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>Инвентарь</b>	Обручи, шнуры скамейка	Мячи, мешочки, скамейка	Гантели, доска, лесенка	Доска, обручи
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
<b>Подвижные игры</b>	«Поход в музей»	«Лохматый пес»	Эстафетная игра «Наша армия сильна»	«Плотники»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»

## Март

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три</p>			
<b>Инвентарь</b>	Обручи, мешочки, шнур	Мячи, кегли, скамейка	Флажки, скамейка, шнуры	Ленты доска, кубики
<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p>	<p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики</p>

<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор»	«Мы веселые ребята»	«Ручеек»	«Бег по дорожке»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»

### Апрель

Этапы деятельности	<b>1-я неделя</b> Волшебница вода. Быть здоровыми хотим	<b>2-я неделя</b> Мой город	<b>3-я неделя</b> Народная игрушка	<b>4-я неделя</b> Насекомые. Пресмыкающиеся
<b>Целевые ориентиры развития:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, еже»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет кой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения утренней гимнастики под счет и определенное количество				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
<b>Инвентарь</b>	Мешочки, мячи	Мячи, мешочки, скамья	Косички, скамья, кубики	Доска, мячи, кегли
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов



<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»

## Май

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
<b>Инвентарь</b>	Кубики, скакалка, мячи	Обручи, скамья	Гимн.палка, скамейка	Шнуры, скамья, мячи

ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимн. палкой	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
<b>Подвижные игры</b>	«Пчелки»	«Собери букет»	«Лягушки»	«Прыжки на травке»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Муравьишки»	«Одуванчик» (дыхательное упр.)	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»

## СТАРШАЯ ГРУППА

### Сентябрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя/5 неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается, соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				

<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
<b>Инвентарь</b>	Кегли, мячи	Мячи, канат	Мячи, обручи, мешочки с песком	Гимн. палки, скамейка, кубики
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С гимнастической палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
<b>Подвижные игры</b>	«Запрещенное движение»	«Рыбак и рыбки» «Удочка»	«Гуси-гуси» «Садовник»	«Белки в лесу» «Ловишки с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Тише едешь – дальше будешь»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные	«Подойди не слышно»

			упражнения	
--	--	--	------------	--

## Октябрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>РПС</b>	Скамья, мешочки, дуга	Гимн палки, шнуры, мячи, скамья	Мячи, обручи, скамья	Мячи, обручи, скамья
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обруче
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Переползание через препятствие</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком</p> <p>3 Броски мяча двумя руками</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p>	<p>1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка</p> <p>2.. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-</p>

	3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч	турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Перебежки» «Огородник»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».

## Ноябрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм.гимн. и п/и.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>Инвентарь</b>	Мячи, доска, скамья	Мячи, канат, скамья, мешочек	Мячи, мат, скамья, мешочек	Мячи, мат, скамья

<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предмета	С мячом большого диаметра	На гимнастической скамейке
<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Затейники»	«Платочек»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Угадай кто позвал»	«Найди, где спрятано»	«Совушка»

## Декабрь

<b>Этапы деятельности</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую			

	сторону, ходьба в полу приседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
<b>инвентарь</b>	Обручи, мячи, мат, скамья	Флажки, мячи, шнур, скамья	Мешочки, обручи, скамья	Мячи, мат, скамья
<b>ОРУ</b>	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</li> <li>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> <li>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</li> <li>2. Метание мешочков вдаль.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии</li> <li>2. Прыжки с разбега на мат</li> <li>3. Метание вдаль</li> <li>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный нос»	«Уголки» «Трактористы»	«Пастух и стадо» «Ключи»	«Два Мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба «Конькобежцы»	Упражнение на осанку «Я позвоночник берегу»	«Назови предметы» (физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»

## Январь

Этапы деятельности	1-я - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
<b>Инвентарь</b>	Кубики, обручи, мячи, скамья	Шнуры, мешочки, скамья	Мешочки, скамья	Обручи, мячи, скамья
<b>ОРУ</b>	С кубиками	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>	«Карусель» «Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	Эстафеты «Совушка»	«Кто скорее до флажка» «Звериная зарядка»



<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение с мячом «Назови предметы мебели»	Игровой массаж «Снеговик»
---------------------------	---	-----------------	--	------------------------------

## Февраль

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>Инвентарь</b>	Скамья, кубики, скакалка, кегли, гимн. палки	Мячи, скамья, кубики	Скамья, доска, бруски, мячи	Скамья, мешочки, мячи
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики</li> <li>2. Прыжки через скакалку (неподвижную).</li> <li>3. Прокатывание мяча между кеглями</li> <li>4. Ползание попластунски до обозначенного места</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</li> <li>2. Прыжки через бруски правым боком</li> <li>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>4 Ходьба по гимнастической</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Прыжки через скамейку</li> <li>4. Лазание по</li> </ol>

		4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	стенке спиной к ней	гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

### Март

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
<b>Инвентарь</b>	Мячи, мешочки, канат, обручи	Кубики, мешочки, обручи, скамья	Кубики, мячи, скамья, шнур, дуга	мешочки, обручи, скамья, мат
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель

	3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	3. Ползание по скамейке по-медвежьей 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	«Бусы для мамы» Эстафета «Собери цветы»	«Медведи и пчелы»	«Охотники и утки»	«Паук и мухи»
<b>Малоподвижные игры</b>	Психогимнастика «Волшебный цветок»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Замок»	Упражнение «Сороконожки»

### Апрель

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>Инвентарь</b>	Гимн. палки, обручи, мячи	Скакалки, мячи, обручи, кегли	Мячи, скакалка, обручи	Мешочки, мячи, скамья, длинная скакалка
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Космонавты» «Полет»	Эстафета «Посадим картошку»	«Ловишка с ленточками»

## Май

<b>Этапы деятельности</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Целевые ориентиры развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>Инвентарь</b>	Мячи, мешочки, скамья	Флажки, скамья, мячи	Мячи, шнур, бруски	Обручи, мячи, скамья
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Разведчики»	Веселые эстафеты	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»
<b>Малоподвижные игры</b>	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	«Солнышко лучистое»

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

### Сентябрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности</p>				

сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
<b>Инвентарь</b>	Мячи, скамья, мат	Мячи, скамья, мешочки	Листочки, скакалка, сетка	Мячи, скамья, доска, обручи
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).</li> <li>2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)</li> <li>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)</li> <li>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета.</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</li> <li>3Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</li> <li>2. Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</li> <li>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</li> <li>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке</li> <li>3.Прыжки с места вдаль</li> <li>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>5. Упражнение «крокодил»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»
---------------------------	---------------------	---	---	--------------------------

### Октябрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>Инвентарь</b>	Мячи, скамья, дуга	Мячи, скамья, мешочки	Мячи, скамья, обручи	Султанчики, скамья, мячи
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками

<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч</p>	<p>1. Ходьба по узкой скамейке</p> <p>2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»

## Ноябрь

<b>Этапы деятельности</b>	<b>1-я неделя</b> <b>Чья это улица?</b>	<b>2-я неделя</b> <b>Моя страна - Россия.</b>	<b>3-я неделя</b> <b>Перелетные птицы</b>	<b>4-я неделя</b> <b>День матери</b>
---------------------------	--	--	--	---



**Целевые ориентиры развития:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.

<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
<b>Инвентарь</b>	Скакалки, набивные мячи	Обручи, мячи, канат	Мешочки, шнур, мат, мячи	Мячи, скамья, мат, гимн.палки
<b>ОРУ</b>	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»
<b>Малоподвижные</b>	«Самомассаж»	«Затейники»		«Две ладошки». (музыкальная)

игры			«У жирафов»	
------	--	--	-------------	--

### Декабрь

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я – 5-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
<b>Инвентарь</b>	Мячи, скамья,	Мячи, скамья, шнур	Обручи, мешочки, скамья	Мячи, скамья, султанчики
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из глубокого приседа</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием</li> <li>3. Метание набивного мяча вдаль</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</li> <li>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол</li> <li>2. Прыжки с разбега на мат</li> <li>3. Метание в цель</li> <li>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине</li> </ol>

		пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два Мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»

### Январь

Этапы деятельности	1-я / 2-я неделя		3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег			
<b>Инвентарь</b>	Палки, обручи, мячи, доска	Мячи, мешочки, веревка, скамья	Гантели, шнур, мячи	Султанчики, обручи, мячи
<b>ОРУ</b>	С палкой	С мячом	С гантелями	С султанчиками

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»

## Февраль

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				

<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком приставным шагом, перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>Инвентарь</b>	Мячи, скамья	Скакалки, скамья	Гимн. палки, мячи, бруски	Султанчики, скамья, мячи, мешочки
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

### Март

<b>Этапы деятельности</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
---------------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

<b>Целевые ориентиры развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
<b>Инвентарь</b>	Обручи, мячи, скамья	Скакалки, мячи, скамья, шнур	Обручи, мячи, скамья	Султанчики, скамья, мат
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»
<b>Малоподвижные игры</b>	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	Самомассаж лица, шеи, рук

## Апрель

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Целевые ориентиры развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>Инвентарь</b>	Мячи, скамья, шнур	Обручи, мячи, скамья	Обручи, мячи, скамья, кольца	Мешочки, мячи, дл. скакалка
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной</li> <li>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура</li> <li>3. Переброска мячей в шеренгах</li> <li>4. Вис на гимнастической стенке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове</li> <li>2. Пролезание в обруч боком</li> <li>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями</li> <li>4. Прыжки через короткую скакалку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега</li> <li>3. Метание вдаль набивного мяча</li> <li>4. Прокатывание обручей друг другу</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы</li> <li>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> <li>4. Прыжки через длинную скакалку</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»
---------------------------	--------	--------------------	-----------	------------

**Май**

Этапы деятельности	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Целевые ориентиры развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>Инвентарь</b>	Мешочки, мячи, скамья	Скакалки, мячи, скамья	Гимн. палки, мячи, бруски, шнур	Обручи, мячи, скамья
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега).</li> <li>3. Метание набивного мяча.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прыжки через бруски.</li> <li>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> <li>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</li> <li>4. Лазание по</li> </ol>



		4. Прыжки на одной ноге через скакалку		гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»
<b>Малоподвижные игры</b>	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом

## Режим двигательной активности

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 15 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 15 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза по 15 мин. (утром и вечером)	
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	

## 2.7. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Цели и задачи взаимодействия с семьями обучающихся

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность *дополняет, поддержививает и тактично направляет воспитательные действия родителей* (законных представителей) детей дошкольного возраста.

*Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:*

- 1) информирование родителей (законных представителей) о программе;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их компетентности в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;

- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения задач физического развития детей;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

### **Принципы взаимодействия с родителями**

*Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:*

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
  - 2) открытость;
  - 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
  - 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;
  - 5) возрастосообразность.
- проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

### **Календарный план работы с родителями**

<b>№ п/п</b>	<b>Название и форма проведения мероприятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Август</b>				
<b>1.</b>	Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. (папка-передвижка)	Познакомить родителей с нетрадиционными формами работы и организацией физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.	Законные представители всех возрастных групп.	Инструктор по физической культуре.
<b>2.</b>	«Физическая культура и оздоровление» (анкетирование)	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.	Законные представители всех возрастных групп.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
<b>Сентябрь</b>				
<b>3.</b>	Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении. (Родительское собрание)	Познакомить родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы ДОО.	Законные представители всех возрастных групп.	Инструктор по физической культуре.
<b>4.</b>	«Требования к одежде на занятиях по физической культуре»	Довести до законных представителей	Законные представители всех возрастных групп,	Инструктор по физической культуре.

	(папка передвижка)	требования к форме на занятиях физической культуре по САНПиН.	инструктор по физической культуре.	
<b>Октябрь</b>				
5.	«Значение режима дня для здоровья ребенка» (открытый просмотр утренней гимнастики)	Познакомить родителей с организацией физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.	Законные представители всех возрастных групп, инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре.
6.	«Первые шаги к ГТО в детском саду» (родительское собрание)	Познакомить законных представителей с программой первой ступени ГТО.	Законные представители подготовительной к школе групп, инструктор по физической культуре, воспитатели.	Инструктор по физической культуре.
<b>Ноябрь</b>				
7.	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» (консультация)	Продолжить знакомить родителей с доступными способами закаливания.	Законные представители всех возрастных групп, инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре.
8.	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия» (буклеты)	Информация о подвижных играх для всей семьи.	Законные представители всех возрастных групп, инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре.
<b>Декабрь</b>				
9.	«Десять советов родителям от инструктора по физкультуре» (консультация)	Дать советы о правильной организации домашнего стадиона и физической нагрузке.	Законные представители всех возрастных групп, инструктор по физической культуре	Инструктор по физической культуре.
10.	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» (консультация)	Обобщать представления родителей об индивидуальных особенностях своих детей, использовать их в процессе	Законные представители всех возрастных групп, инструктор по физической культуре	Инструктор по физической культуре.

		семейного воспитания, формирования личности ребёнка.		
	<b>Январь</b>			
11.	«Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем» (консультация)	Дать представления об организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье.	Законные представители всех возрастных групп, обучающиеся, инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре.
12.	«Зимние травмы» (Консультация индивидуальные беседы)	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения.	Законные представители всех возрастных групп, обучающиеся, инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре.
	<b>Февраль</b>			
13.	«Вместе с папой» (физкультурное развлечение посвящённое 23 февраля)	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Законные представители всех возрастных групп, обучающиеся, инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре, воспитатели старших, подготовительных к школе групп.
14.	«Мой веселый звонкий мяч» (буклеты)	Рассказать о влиянии игр с мячом на всестороннее развитие детей дошкольного возраста.	Законные представители всех возрастных групп, инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре.
	<b>Апрель</b>			
15.	«В здоровом теле - здоровый дух» (папка-передвижка)	Познакомить с формами работы по приобщению детей к здоровому образу жизни, заботе о собственном здоровье	Законные представители всех возрастных групп, инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
16.	«День здоровья» (открытое	Привлечение родителей к	Законные представители всех	Инструктор по физической

	мероприятие)	участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.	возрастных групп, обучающиеся, инструктор по физической культуре.	культуре, воспитатели групп.
	<b>Май</b>			
17.	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» (Родительское собрание)	Рассказать о правилах поведения при отдыхе у открытых водоёмах.	Законные представители всех возрастных групп, инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
	<b>Июнь</b>			
18.	«Воспитание сознательной установки на здоровый образ жизни у детей дошкольников».	Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни.	Законные представители всех возрастных групп, инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

*Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);*

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*

7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*

8) *оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий,*

способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;

9) *совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*

10) *педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья;*

11) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;*

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации рабочей программы, обеспечение вариативности содержания, направлений и форм согласно запросам родительского и профессионального сообществ;*

13) *взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной деятельности по вопросам физического развития детей;*

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства физического развития ребенка, совершенствования процесса его социализации;*

15) *предоставление информации об особенностях организации физического развития детей семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;*

16) *обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.*

### **3.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

*РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.*

Для реализации рабочей программы используются следующие возможности РППС:

- территория ДОО, физкультурная площадка,
- групповые помещения,
- специализированные помещения (физкультурный зал, музыкальный зал)



Оборудование в группе размещено и по центрам детской активности. Для решения задач физического развития в каждой группе имеются:

1. *Центр двигательной активности* (ориентирован на организацию игр средней и малой подвижности в групповых помещениях, средней и интенсивной подвижности в физкультурном и музыкальном залах, интенсивной подвижности на групповых участках, спортивной площадке, всей территории детского сада) в интеграции с содержанием образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

2. *Центр безопасности*, позволяющий организовать образовательный процесс для развития у детей навыков безопасности жизнедеятельности в интеграции содержания образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

3. *Центр игры*, содержащий оборудование для организации сюжетно-ролевых детских игр, предметы-заместители в интеграции с содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Физическое развитие».

4. *Центр театрализации и музицирования*, оборудование которого позволяет организовать музыкальную и театрализованную деятельность детей в интеграции с содержанием образовательных областей «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

### **Оснащение помещений для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие»**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Кол-во</i>
1	Мебель: стол, стул	1
2	Технические средства: музыкальный центр.	1
3	Ковровые покрытия	1

<i>№ п/п</i>	<i>Вид помещения</i>	<i>Оснащение</i>
1	Групповые помещения	Оснащены необходимым физкультурным оборудованием.
2.	Участки, площадки ДОО (на улице)	Имеется площадка для занятий физической культурой
3.	Ресурсы других организаций образования, спорта,	

	культуры.	
--	-----------	--

### 3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.3.1. Перечень учебно-методических пособий

1. Содержание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 184.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. 3-4 года. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
6. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет /Автор сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКАМИНТЕЗ, 2017.
7. Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3–7 лет : парциальная программа / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 44 с.

#### 3.3.2. Средства реализации программы

##### Перечень оборудования для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие» (3-7лет)

<i>№п/п</i>	<i>Наименование оборудования</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Количество</i>
1.	Лестница с зацепами	Длина – 2500 мм. Ширина – 200 мм.	1
2.	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1500 мм Ширина – 200 мм Высота – 30 мм	2
3.	Канат	Длина – 2000 мм Диаметр – 60 мм	2
4.	Комплект дуг (4 дуги)	Высота – мм Ширина – мм	1
5.	Канат гладкий	Длина – 2700 мм	2
6.	Кегли (набор)		1
7.	Кольцеброс (набор)		3

8.	Контейнер для хранения мячей передвижной		5
9.	Набор мягких модулей		2
10.	Куб деревянный большой	Ребро – 400 мм	
11.	Лента короткая	Длина – 500 – 600 мм	40
12.	Лента длинная	Длина – 1150 – 1200 мм	20
13.	Лестница верёвочная	Длина – 2700 – 3000 мм Ширина – 400 мм Диаметр перекладин – 30 мм	3
14.	Мат	Длина – 1000 мм Ширина – 1000 мм Высота – 70 мм	2
15.	Мешочек с грузом малый	Масса – 100-150 г.	25
16.	Мешочек с грузом большой	Масса – 200 г	15
17.	Мишень навесная	Длина – 600 мм Ширина – 600 мм Толщина – 15 мм	3
18.	Мячи большие	Диаметр – 200 – 250 мм	10
19.	Мячи средние	Диаметр – 100 – 120 мм	10
20.	Мячи малые	Диаметр – 60 – 80 мм	25
21.	Мячи баскетбольные	Диаметр-	15
22.	Мячи утяжеленные (набивные)	Масса – 0.5 кг.	5
23.	Обруч малый	Диаметр – 550 – 600 мм	150
24.	Обруч большой	Диаметр – 1000 мм	3
25.	Палка гимнастическая короткая	Длина – 750 мм	25
26.	Палка гимнастическая длинная	Длина – 2500 – 3000 мм	10
27.	Скакалка короткая	Длина – 1200 – 1500 мм	14
28.	Скакалка длинная	Длина – 3000 мм	2
29.	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина – 3000мм Ширина – 240 мм Высота – 300 мм	4

30.	Стенка гимнастическая	Высота – 2700 мм	
31.	Шнур плетёный длинный	Длина – 1500 – 2000 мм	4
32.	Щит баскетбольный с корзиной напольный	Длина – 590 мм Ширина – 450 мм Внутренний диаметр корзины – 450 мм Длина сетки – 400 мм	2
33.	Щит баскетбольный навесной		2

### **3.4. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Реализацию рабочей программы по физической культуре осуществляет:  
Софьина Лилия Георгиевна – инструктор по физической культуре,  
образование – средне - специальное, учитель по физической культуре;  
категория – высшая, стаж работы – 31 год.