

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 6 «Светлячок»  
(МБДОУ «Детский сад №6 «Светлячок»)

Советская площадь, д.14а, г. Рыльск, Курская обл. 307370

тел. +7(47152) 2-23-75

e-mail detskiy.sadv6@mail.ru

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 6 «Светлячок»  
(протокол от 30.08.2023 г. №1)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБДОУ «Детский сад № 6  
«Светлячок»  
от 30.08.2023 г. № 1-132



## Рабочая программа образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-7 лет МБДОУ «Детский сад №6 «Светлячок»

Срок реализации программы: 2023 – 2027 гг.

Составители:  
Тюленева Л.А. – инструктор по  
физической культуре,  
Горбунова В.М. – старший воспитатель

г. Рыльск

### Содержание

Введение	3
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	

1.Пояснительная записка	4
1.1. Цели и задачи деятельности МБДОУ по реализации программы по физическому развитию детей	5
1.2.Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.3.Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста	7
2.Планируемые результаты освоения РП	13
2.1.Система оценки результатов освоения детьми РП по физическому развитию	21
<b>II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2. Создание условий в ДОО для физического развития детей	23
2.1.Особенности осуществления образовательного процесса	35
2.2.Модель взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами ДОО	38
2.3.Интеграция образовательных областей в ходе решения задач физического развития детей	39
2.3.1. Комплексно-тематическое планирование ОД для детей 3-4 лет	42
2.3.2. Комплексно-тематическое планирование ОД для детей 4-5 лет	51
2.3.3. Комплексно-тематическое планирование ОД для детей 5-6 лет	58
2.3.4. Комплексно-тематическое планирование ОД для детей 6-7 лет	66
2.4.Способы поддержки детской инициативы в освоении программы	75
2.5.Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	76
<b>III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.Перспективное планирование физкультурных праздников и досугов	70
3.2.Перспективный план работы с родителями (законными представителями)	78
3.3.Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития детей	80
3.4. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	81

### **Введение**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с

детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Комплексное планирование образовательной деятельности, компоненты активного отдыха детей, спортивные игры и упражнения, все основные виды движений, взаимодействие педагогов, детей и родителей и др. привлечено в создание в ДОО педагогической модели образования в соответствии с ФГОС.

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа образовательной деятельности по физическому развитию для детей 3-7 лет МБДОУ «Детский сад №6 «Светлячок» (далее РП) разработана на основе

Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №6 «Светлячок», комплексной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой.

Программа направлена на:

укрепление здоровья детей средствами физического воспитания;

усвоение правил безопасного поведения;

формирование полезных привычек и приобщение к здоровому образу жизни.

Рабочая программа образовательной деятельности по физическому развитию для детей 3-7 лет МБДОУ «Детский сад №6 «Светлячок» реализуется в течение всего пребывания ребенка в ДОУ.

### **1.1. Цели и задачи рабочей программы**

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

**Цель:** сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

**Задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

**От 3 лет до 4 лет.**

- 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.

**От 4 лет до 5 лет.**

- 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.

#### ***От 5 лет до 6 лет.***

- 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.

#### ***От 6 лет до 7 лет.***

- 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.

### Задачи и направления физического развития в соответствии с Программой

	Основные цели и задачи
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Расширять представления детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, об активном отдыхе.
Физическая культура	Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Виды принципов	Принципы
Обще педагогические	<i>Принцип осознанности и активности</i> (П.Ф.Лесгафтом) направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
	<i>Принцип активности</i> предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
	<i>Принцип систематичности и последовательности</i> Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала
	<i>Принцип повторения</i> Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений
	<i>Принципа постепенности</i> означает преемственность от одной ступени обучения к другой.
	<i>Принцип наглядности</i> облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные

	<p>способности.</p> <p><i>Принцип доступности и индивидуализации</i> означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.</p> <p><i>Принцип индивидуализации</i> предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша.</p>
Специальные	<p><i>Принцип непрерывности</i> обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.</p>
	<p><i>Принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий</i> выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания</p>
	<p><i>Принцип цикличности</i> заключается в повторяющейся последовательности занятий</p>
	<p><i>Принципа возрастной адекватности</i> формирует двигательные умения и навыки, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании</p>
	<p><i>Принцип всестороннего и гармонического развития личности</i> содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.</p>
	<p><i>Принцип оздоровительной направленности</i> решает задачи укрепления здоровья ребенка.</p> <p><i>Принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения</i> способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.</p>

### 1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

#### **Вторая младшая группа (четвертый год жизни)**

##### **Росто-весовые характеристики**

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

##### **Функциональное созревание**

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

**Психические функции.** В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе

накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается

образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребёнка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования эталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

**Детские виды деятельности.** Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не протестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

**Саморегуляция.** В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют

регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

**Личность и самооценка.** У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

### **Средняя группа (пятый год жизни)**

#### **Росто-весовые характеристики**

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

#### **Функциональное созревание**

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

**Психические функции.** Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

**Детские виды деятельности.** На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной

деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности – внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

**Саморегуляция.** В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

**Личность и самооценка.** У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

### **Старшая группа (шестой год жизни)**

#### **Росто-весовые характеристики**

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

#### **Функциональное созревание**

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой

последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

**Детские виды деятельности.** У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

**Личность и самооценка.** Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

## **Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)**

### **Росто-весовые характеристики**

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («*полуростовой скачок роста*»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

### **Функциональное созревание**

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

**Психические функции.** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи,

формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

**Детские виды деятельности.** Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

**Личность и самооценка.** Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

## 2. Планируемые результаты освоения РП

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой *возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.*

Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад №6 «Светлячок» предполагает проведение оценки индивидуального развития детей. Такая оценка проводится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценка физических возможностей развития ребенка, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики используются 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.

Целевые ориентиры дошкольного образования, согласно ФГОС ДО, рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

#### **К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок 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;
- ребенок 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;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребенок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ребенок 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;
- ребенок 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.

#### **К пяти 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.

#### **К шести годам:**

- ребенок 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 сбережение 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 на этапе завершения освоения Программы**

### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение 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.

## 2.1. Система оценки результатов освоения детьми РП по физическому развитию

Оценки результатов освоения детьми РП по физическому развитию проводятся по методике Трифионовой Е.В. «Педагогическая диагностика к комплексной программе дошкольного образования «Мир открытий» - М.: Издательский дом «Цветной мир».

Определение физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре, воспитатель. Контролирует работу старший воспитатель. Мониторинг проводится педагогами ДОУ на основании наблюдений за активностью детей, бесед, создания несложных (естественных) диагностических ситуаций.

Периодичность мониторинга: сентябрь и май

С детьми 3-4 лет педагогическая диагностика в сентябре проводится с целью выявления стартовых условий (исходный уровень развития ребенка), в рамках которого определяются: достижения;

индивидуальные проблемы, проявления, требующие педагогической поддержки;

задачи работы;

при необходимости индивидуальная работа или индивидуальный маршрут развития ребенка на год.

В мае педагогическая диагностика проводится с целью оценки степени решения поставленных задач: определяется эффективность тех или иных форм и методов образовательной работы по каждому направлению развития детей, своевременная их оптимизации с целью предупреждения, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития. Дает возможность своевременно вносить коррективы в содержание образовательного процесса, планировать индивидуальную работу с детьми.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по образовательным областям, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину усвоения программного содержания, как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку.

Система оценок мониторинга трехуровневая:

«качество проявляется устойчиво» (2 балла),

«качество проявляется неустойчиво», (1 балл),

«качество не проявляется» (0 баллов).

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;

Динамика изменений степени освоения содержания образовательных областей, каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года.

Инструктор по физической культуре при оценке результатов освоения детьми ОО «Физическое развитие» учитывает также показатели физической подготовки детей.

### Показатели физической подготовленности

( данные Е.Н.Вавиловой)

Средние показатели быстроты бега на 10м (с ходу)	Возраст	Мальчики		Девочки	
		Средний результат	Пределы колебаний	Средний результат	Пределы колебаний
	3 года	3,17	+(-) 0,09	3,24	+(-) 0,08
	4 года	2,92	+(-) 0,08	2,94	+(-) 0,07
	5 лет	2,35	+(-) 0,032	2,41	+(-) 0,034
	6 лет	2,1	+(-) 0,024	2,2	+(-) 0,026
	7 лет	1,96	+(-) 0,032	2,0	+(-) 0,027

Средние возрастные показатели бега на 10м (со старта)	Возраст	Мальчики		Девочки	
		Средний результат	Пределы колебаний	Средний результат	Пределы колебаний
	5 лет	2,9	+(-) 0,03	3,4	+(-) 0,06
	6 лет	2,6	+(-) 0,02	2,7	+(-) 0,023
	7 лет	2,5	+(-) 0,03	2,6	+(-) 0,026
Средние показатели скорости бега на 30м (со старта)	Возраст	Мальчики		Девочки	
		Средний результат	Пределы колебаний	Средний результат	Пределы колебаний
	4 года	8,5	+(-) 0,08	9,4	+(-) 1,0
	5 лет	8,1	+(-) 0,07	8,5	+(-) 0,09
	6 лет	7,3	+(-) 0,06	7,8	+(-) 0,07
	7 лет	6,5	+(-) 0,07	7,0	+(-) 0,07

( данные А.П.Усовой )

Средние показатели дальности метания (мешочка весом 200г), м	Возраст		Правая рука		Левая рука	
			Результат	Разница между результатами мальчиков и девочек	Результат	Разница между результатами мальчиков и девочек
4 года	Мальчики	4,29+(-)0,14	1,41	3,25+(-)0,11	0,7	
		Девочки				2,88+(-)0,09
5 лет	Мальчики	5,93+(-)0,16	1,53	4,47+(-)0,16	0,91	
		Девочки				4,4+(-)0,14
6 лет	Мальчики	8,6+(-)0,26	2,9	6,1+(-)0,23	1,5	
		Девочки				5,7+(-)0,2
7 лет	Мальчики	10,34+(-)0,21	4,23	6,94+(-)0,16	2,23	
		Девочки				6,11+(-)0,15

( данные

Л.И.Пензулаевой )

Средние показатели прыжка в длину (с места)	Возраст	Мальчики	Девочки
	3 года	47,0 – 67,6	38,2 – 64,0
	4 года	53,5 – 76,6	51,1 – 73,9
	5 лет	81,2 – 102,4	66,0 – 94,0
	6 лет	86,3- 108,7	77,6 – 99,6
	7 лет	94,0 – 122,4	80,0 – 123,0

( данные А.Б.Лагутина)

Средние показатели гибкости при выполнении задания «Отодвинь кубик дальше»	Возраст	Мальчики				Девочки			
		плохо	удов-но	хорошо	отлично	плохо	удов.-но	хорошо	Отлично
4 года	3 и меньше	4 - 7	8 - 10	11 и больше	4 и меньше	5 - 8	9 - 12	13 и больше	
5 лет	0 и меньше	1 - 4	5 - 8	9 и больше	1 и меньше	2 – 7	8 – 12	13 и больше	
6 лет	2 и меньше	3 - 6	7 - 9	10 и больше	0 и меньше	1 - 5	6 - 11	12 и больше	

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Создание условий в ДОО для физического развития детей

#### *От 3 до 4 лет*

Педагог 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.

Педагог 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.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие 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, педагог 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:

педагог 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.

Педагог 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:** 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:** педагог 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, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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

От 4 до 5 лет

Педагог 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.

Педагог 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.

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную 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 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

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

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);

ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание 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. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

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

**Строевые упражнения:**

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

**2) Подвижные игры:** педагог 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 упражнения:** педагог 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.

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

#### От 5 до 6 лет

Педагог 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.

Педагог 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.

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 чередующимся 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».

Педагог 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; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание 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 перекладывание их с места на место.

Педагог 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). Педагог 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) педагог 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:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство 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:** педагог 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.

Педагог 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:** педагог 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:** педагог 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 «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

### От 6-7 лет

Педагог 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 педагог 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.

Педагог 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.

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 чередующимся 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, враспынную, 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».

Педагог 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, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, 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). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог 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:**

педагог 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:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог 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 духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**3) Спортивные игры:** педагог 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, ударя 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:** педагог 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; поднимание 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:** педагог 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 спортивным 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.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для стимулирования физического развития детей предоставляется возможность активно двигаться; проводится обучение правилам безопасности; создается доброжелательная атмосфера эмоционального принятия, способствующая проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; используются различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

## 2.2. Особенности осуществления образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс в МБДОУ «Детский сад №6 «Светлячок» строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей и ориентирован на разностороннее развитие дошкольников.

При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Согласно СанПиН 2.4.3648-20 не регламентируется количество занятий с детьми в дошкольном учреждении; регламентируется лишь длительность образовательной нагрузки:

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет — не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет — не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет — не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет — не более 30 минут.

Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В работе с детьми используются разного вида физкультурные занятия: традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные, интегрированные.

### Организованная образовательная деятельность в ДОО

Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю			
Физическая культура на воздухе	1 раз в неделю			
Итого	3 занятия в неделю			
<b>Оздоровительная работа</b>				
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

**Методы и приемы** физического воспитания детей:

**Словесный метод.**

**Цель:** обращена к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

1. объяснение
2. пояснение
3. указания
4. подача команд, распоряжений, сигналов
5. вопросы к детям
6. образный сюжетный рассказ
7. беседа
8. словесная инструкция

### **Наглядный метод**

Цель: создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

1. Наглядно - зрительные приемы:
  - показ физических упражнений
  - использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)
  - имитация (подражание)
  - зрительные ориентиры (предметы, разметка поля)
2. Наглядно-слуховые приемы:
  - музыка, песни
3. Тактильно-мышечные приемы:
  - непосредственная помощь инструктора

### **Практический метод**

Цель: закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

- повторение упражнений без изменения и с изменениями
- повторение упражнений в игровой форме
- проведение упражнений в соревновательной форме

### **Формы работы с детьми**

Реализация цели Программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

*Образовательная деятельность при проведении режимных моментов*

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня

*Самостоятельная деятельность детей*

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

*Организованная образовательная деятельность*

физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

### **Виды образовательного процесса**

*Занятия тренировочного типа*, которые направлены на развитие двигательных

функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

*Контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

### **Способы обучения**

*Фронтальный способ.*

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточный способ.*

Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.*

Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Структура организации образовательного процесса**

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

*Вводная часть*, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть*, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

## **2.2. Модель взаимодействия**

### **инструктора по физической культуре со специалистами детского сада**

#### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и старшей медицинской сестры ДОО.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

**Анализ физического состояния детей, посещающих детский сад:**

- заполнение листов здоровья, физического и двигательного развития детей в период мониторинга в начале и в конце учебного года;
- получение дополнительной информации о состоянии ребенка от педагога-психолога, учителя-логопеда, родителей (законных представителей).

**Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем:** - совместная разработка рекомендаций для педагогов и родителей к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии;

- обязательное соблюдение щадящего режима занятий для детей, перенесших заболевания.

**Работа по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ;**

- проведение непрерывной образовательной деятельности по валеологии;
- проведение Дней здоровья, праздников, досугов, развлечений;
- осуществление консультативной работы с педагогами, родителями.

**Взаимодействие со старшим воспитателем**

- разработка Рабочей программы образовательной деятельности с детьми 3-7 лет по физическому воспитанию на текущий учебный год;
- планирование Дней здоровья, праздников, досугов, развлечений для детей всех возрастных групп;
- оказание методической помощи в вопросах физического воспитания сотрудникам ДООУ;
- осуществление контроля над соблюдением щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания;
- медико-педагогический контроль над качественным и количественным осуществлением физкультурных занятий.
- планирование работы по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

**Взаимодействие с воспитателями**

- планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме дня;
- совместное проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей (мониторинг).
- обсуждение и организация Дней здоровья, праздников, досугов, развлечений для детей всех возрастных групп;
- совместная организация и осуществление мероприятий годового плана работы ДООУ по физическому воспитанию;
- осуществление контроля качества выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми во время НОД;
- оказание помощи в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка;
- фиксация в ходе НОД того, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе;
- обсуждение насущных вопросов с воспитателями групп, требующих вмешательства родителей.

**Взаимодействие с музыкальным руководителем:**

- обсуждение музыкального сопровождения в ходе НОД к строевым упражнениям, к основным видам движения, играм, положительно воздействующего на эмоции детей, способствующего увеличению моторной плотности занятия;
- обсуждение музыкального репертуара к упражнениям утренней гимнастики с целью освобождения инструктора по физической культуре или воспитателя от подсчета, привлекая тем самым внимание к качеству выполнения упражнений детьми.
- совместная организация и проведение музыкально-спортивных праздников и развлечений.

### **Взаимодействие с учителем-логопедом:**

- рассмотрение характеристики детей, имеющих нарушения моторики, дискоординацию и слабость движений, двигательную расторможенность, слабую ориентировку в пространстве;
- планирование физкультурно-оздоровительной работы с учетом коррекционно-воспитательных задач;
- использование в ходе НОД упражнений, где речь взаимосвязана с движением (подвижно-словесные игры, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения);
- разработка сюжетных занятий, направленных на обогащение словарного запаса, формирование лексико-грамматического строя речи, на постановку правильного дыхания;
- включение в организацию и проведение Дней здоровья, праздников, досугов, развлечений коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта.

### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

- владение и использование в работе с детьми упражнений, методов и приемов психопрофилактики и психокоррекции;
- рекомендации для включения в НОД игр и упражнений для детей с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами;
- включение игр и упражнений на снятие психоэмоционального напряжения, на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

## **2.3. Интеграция образовательных областей в ходе решения задач физического развития детей**

**«Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

**«Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

**«Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

**«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно-образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное

сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

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

В ДОУ уделяется большое внимание физкультурно-оздоровительной работе с детьми, соблюдению режима двигательной активности.

### *Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы*

<b>Блоки физкультурно-оздоровительной работы</b>	<b>Содержание физкультурно-оздоровительной работы</b>
Создание условий для двигательной активности	гибкий режим; совместная деятельность взрослого и ребенка; оснащение (спортивный инвентарь, спортивные площадки, спортивные уголки в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна.
Система двигательной активности	Утренняя гигиеническая гимнастика, прием детей на улице в теплое время года; совместная деятельность педагога и детей; двигательная активность на прогулке; физкультура на улице; подвижные игры; физкультминутки во время совместной деятельности; бодрящая гимнастика после дневного сна; упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; профилактика плоскостопия; физкультурные праздники, досуги, забавы, игры; дни здоровья; спортивно-ритмическая гимнастика; игры, хороводы, игровые упражнения.
Система закаливания	утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гигиеническая гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; ходьба босиком в спальне до и после сна; контрастные воздушные ванны (перебежки); солнечные ванны (в летнее время); обширное умывание; мытьё рук до локтя прохладной водой.
Организация рационального питания	организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; строгое выполнение натуральных норм питания;

	замена продуктов для детей-аллергиков; питьевой режим; С-витаминизация третьих блюд; гигиена приема пищи; индивидуальный подход к детям во время приема пищи; правильность расстановки мебели
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния	диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; диагностика физической подготовленности; диагностика развития ребенка; обследование учителем-логопедом

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	15–20 2 раза в неделю	20–25 2 раза в неделю	25–30 2 раза в неделю	30–35 2 раза в неделю
	на улице 1 раз в неделю	15-20 1 раз в неделю	15-20 1 раз в неделю	25-30 1 раз в неделю	30-35 1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	20 (10,10) Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	25 (15,10) Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	35 (20,15) Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	40 (25,15) Ежедневно 2 раза (утром и вечером)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях.

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 должны проводиться в зале.

### 2.3.1. Комплексно-тематическое планирование «Физическая культура» для детей 3-4 года

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа

Недел и	№ ОД	Задачи	Оборудование	Источник
<b>Сентябрь</b>				
1-я	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Создать условия для взаимодействия и развития двигательной активности детей, соблюдать правила игры; воспитывать интерес к подвижным играм.	Стулья (по количеству детей), шнуры (рейки)	стр. 23.
	2	Продолжать развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Создать условия для взаимодействия и развития двигательной активности детей, соблюдать правила игры; воспитывать интерес к подвижным играм.	Стулья (по количеству детей), шнуры (рейки)	стр.23
	3	Приучать детей ходить и бегать за инструктором; учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие	Игрушка, два шнура.	
2-я	4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить детей энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Мишка, кукла - игрушки	стр. 24
	5	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.	Мишка, кукла - игрушки подгруппу	стр. 24
	6	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.	4 скакалки	стр. 24
3-я	7	Продолжать развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить детей энергично отталкивать мяч при прокатывании. Создать условия для взаимодействия и развития двигательной активности детей.	Мячи на каждого ребёнка	Стр.25

	8	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить детей энергично отталкивать мяч при прокатывании. Создать условия для взаимодействия и развития двигательной активности детей.	Мячи на каждого ребёнка	Стр. 25
	9	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал инструктора; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги	Шнуры или скакалки	
	10	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур; развивать физические качества; способствовать накоплению обогащению двигательного опыта детей	2 кубика на каждого ребёнка, шнур, погремушка	Стр. 26
	11	Продолжать развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур; развивать физические качества; способствовать накоплению обогащению двигательного опыта детей	2 кубика на каждого ребёнка, шнур, погремушка	Стр.26
	12	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию инструктора, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги	Обручи, игрушечная собачка	
<b>Октябрь</b>				
1-я	13	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Доска, 2 верёвки, мяч.	Стр.28
	14	Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Доска, 2 верёвки, мяч.	Стр.28
	15	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, развивать умение ловить мяч, брошенный инструктором и бросать его обратно; перешагивать из круга в круг	Большой мяч, мелки	
2-я	16	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании дуг другу.	Обручи, мячи.	Стр.28
	17	Продолжать упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании дуг другу.	Обручи, мячи.	Стр.28
	18	Учить детей ходить и бегать враспынную, используя всю площадку; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги	Доска (ширина 15 см), 6 обручей	
3-я	19	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Мячи, верёвка.	Стр.30
	20	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Мячи, верёвка.	Стр.30
	21	Учить детей ходить и бегать по кругу, не держась за руки; подлезать под шнур, не касаясь руками земли; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Две стойки и шнур; доска	
4-я	22	Упражнять детей в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	Стулья на каждого ребёнка, верёвка, кирпичики.	Стр. 31

	23	Продолжать упражнять детей в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	Стулья, верёвка, кирпичики.	Стр.31
	24	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; упражнять в прыжках, продвигаясь вперёд	Доска (10 см), два флажка.	
<b>Ноябрь</b>				
1-я	25	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной поверхности, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Ленты, 2 доски.	Стр.33
	26	Продолжать упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной поверхности, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Ленты, 2 доски.	Стр. 33
	27	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора, подлезать под шнур, не касаясь руками земли, формировать правильную осанку при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Две стойки, шнур, игрушка собачка	
2-я	28	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу; развивать координацию движений и глазомер.	Обручи, мячи, мышонок инструктора.	Стр. 34
	29	Продолжать упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу; развивать координацию движений и глазомер.	Обручи, мячи, мышонок.	Стр.34
	30	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч.	5 – 6 коротких шнуров, 6 обручей; кегли; кубики .	
3-я	31	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Кубики, 2 доски, палочка с комариком.	Стр.37
	32	Продолжать развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Кубики, 2 доски, палочка с комариком.	Стр.37
	33	Упражнять в ходьбе парами; закреплять умение подлезать под шнур, не касаясь руками земли; бросать на дальность	Шнур, флажки разного цвета	
4-я	34	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Флажки.2 доски, кубики.	Стр.37
	35	Продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий ,развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании ,развивая координацию движений	Флажки. 2 доски, кубики.	Стр.37
	36	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперёд		
<b>Декабрь</b>				
1-я	37	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении равновесия и	Кубики, птичка.	Стр.39

		прыжках.		
	38	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении равновесия и прыжках.	Кубики, птичка.	Стр.39
	39	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прыжках в длину с места	Два шнура	
2-я	40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги со скамейки; в прокатывании мяча.	Мячи, скамейки, обручи.	Стр.40
	41	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги со скамейки; в прокатывании мяча.	Мячи, скамейки, обручи.	Стр.40
	42	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прыжках в длину с места	Два шнура	
3-я	43	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Кубики, мячи, дуги.	Стр. 41
	44	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Кубики, мячи, дуги.	Стр. 41
	45	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; познакомить с прыжками в длину с места	Два шнура	
4-я	46	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Стулья, 2 доски	Стр. 42
	47	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Стулья, 2 доски	Стр. 42
	48	Продолжать учить детей ходить колонной по одному, бегать враспынную; упражнять в бросании и ловле мяча.	Два мяча	
<b>Январь</b>				
1-я	49	Ходьба с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Платочки, обручи, верёвка	Стр.43
	50	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд	Платочки, обручи, верёвка	Стр.43
	51	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; учить подпрыгивать на двух ногах	Большой мяч, макет тучки	
2-я	52	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча развивая глазомер.	Обручи.	Стр.45
	53	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча.	Обручи.	Стр.45
	54	Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать враспынную; упражнять в равновесии	Доска, зеркальце	
3-я	55	Упражнять в умении действовать по сигналу, в ходьбе	Кубики, мячи,	Стр.46

		вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании; развивая координацию движений	обручи.	
	56	Продолжать упражнять в умении действовать по сигналу инструктора; в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании; развивая координацию движений	Кубики, мячи, обручи.	Стр.46
	57	Упражнять в ходьбе вокруг предметов и действовать по сигналу инструктора.	Флажки, кубы	
4-я	58	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2дуги, 2 доски.	Стр.47
	59	Продолжать повторять ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2дуги, 2 доски.	Стр.47
	60	Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками земли; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2дуги, 2 доски	
<b>Февраль</b>				
1-я	61	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	Кольца, косичек, обручи	6 Стр.50
	62	Продолжать упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	Кольца, косичек, обручи	6 Стр.50
	63	Закреплять навыки ходьбы и бега вокруг предметов; упражнять в равновесии и прыжках. Воспитывать дружелюбие.	Кольца, косичек, обручи	6 Стр.50
2-я	64	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в задании с мячом.	Обручи, скамейки, мячи, птичка	Стр 51
	65	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в задании с мячом.	Обручи, скамейки, мячи, птичка	Стр.51
	66	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать трудолюбие.	Обручи, скамейки, мячи, птичка	Стр.51
3-я	67	Упражнять детей в ходьбе и беге переменным шагом; развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Мячи, шнур.	Стр.52
	68	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге переменным шагом; развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Мячи, шнур.	Стр.52
	69	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; продолжать учить приземляться при прыжках на полусогнутые ноги; учить отталкивать мяч при прокатывании его друг другу.	Мячи, шнур	Стр.52

4-я	70	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу повторить упражнение в равновесии.	2 дуги, 2 доски.	Стр. 53
	71	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу повторить упражнение в равновесии.	2 дуги, 2 доски.	Стр. 53
	72	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в ползании под шнур; закрепить умение перебрасывать мяч через шнур. Воспитывать желание заниматься физкультурой.	2 дуги, 2 доски.	
<b>Март</b>				
1-я	73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; повторить прыжки между предметами	Кубики, доски, верёвка	Стр. 55
	74	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; повторить прыжки между предметами	Кубики, доски, верёвка	Стр.55
	75	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры.	Кубики, доски, верёвка	Стр.55
2-я	76	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча.	Верёвки, мячи, обручи	Стр.56
	77	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча.	Верёвки, мячи, обручи	Стр.56
	78	Закрепить умение прыгать в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и на равновесие. Воспитывать основы собственной безопасности.	Верёвки, мячи, обручи	Стр.56
3-я	79	Развивать умение действовать по сигналу инструктора Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Мячи, скамейки.	Стр.57
	80	Продолжать развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Мячи, скамейки.	Стр.57
	81	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Разучить игровые упражнения с прыжками. Повторить игровые задания с бегом; развивать ловкость в игре с мячом. Воспитывать самостоятельность. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Мячи, скамейки	Стр.57
4-я	82	Развивать координацию движений в беге и ходьбе между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Кубики, доска	Стр.58
	83	Продолжать развивать координацию движений в беге и ходьбе между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого	Кубики, доска	Стр.58

		равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		
	84	Закрепить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через шнуры. Воспитывать любовь к физкультуре. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Воспитывать смелость. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать смелость.	Кубики, доска	
<b>Апрель</b>				
1-я	85	Повторить ходьбу и бег ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Скамейки, кубики, шнуры, лягушонок.	Стр.60
	86	Продолжать повторять ходьбу и бег ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Скамейки, кубики, шнуры, лягушонок.	Стр.60
	87	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках в длину с места. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и равновесием. Воспитывать дружелюбие. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Скамейки, кубики, шнуры, лягушонок.	Стр.60
2-я	88	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Короткие шнуры, обручи, мячи	Стр.61
	89	Продолжать упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Короткие шнуры, обручи, мячи	Стр.61
	90	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать смелость. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни.		
3-я	91	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях	Мячи. Скамейки	Стр.62
	92	Продолжать повторять ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях	Мячи. Скамейки	Стр.62
	93	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать смелость.	Мячи. Скамейки	
4-я	94	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу, повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Обручи, кубики, скамейки	Стр.63
	95	Продолжать упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Обручи, кубики, скамейки	Стр.63
	96	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора;	Обручи,	Стр.63

		повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать самостоятельность. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	кубики, скамейки	
<b>Май</b>				
1-я	97	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивать ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Кольца кольцеброса Скамейки	Стр.65
	98	Продолжать повторять ходьбу и бег враспынную, развивать ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Кольца кольцеброса Скамейки	Стр.65
	99	Повторить ходьбу и бег враспынную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к физкультуре и спорту.	Кольца кольцеброса Скамейки	Стр.65
2-я	100	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Мячи, скамейки.	Стр. 66
	101	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Мячи, скамейки.	Стр. 66
	102	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать дружелюбие.	Мячи, скамейки.	Стр. 66
3-я	103	Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползании по гимнастической скамейке	Мячи, флажки, скамейки.	Стр. 67
	104	Закреплять умение ходить с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползании по гимнастической скамейке	Мячи, флажки, скамейки.	Стр. 67
	105	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать желание заниматься спортом. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; в лазании по гимнастической стенке. Повторить задания в равновесии.	Мячи, флажки, скамейки	Стр. 67
4-я	106	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора ; в лазании по наклонной лестнице; повторить задание в равновесии.	Наклонная лестница	Стр.68
	107	Продолжать упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лестнице; повторить задание в равновесии.	Наклонная лестница	Стр.68

### 2.3.2. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности «Физическая культура» для детей 4-5 лет

(Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа)

Месяц	№ ОД	Цели (программное содержание)	Оборудование	Источник
Сентябрь	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.	Шнуры, кубы для ориентира, платочки двух цветов	с. 20 (№1).
	2	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.		с. 22 (№3).
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками		
	4	Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.	Флажки по 2 каждому для о.р.у.,	с. 22 (№4).
	5	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	2 стойки, шнур, кубик, кегля, набивной мяч	
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.		с. 24 (№6).
	7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.	Обручи на подгруппу,	с. 24(№7-8).
	8	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки действий с обручами.	мячи, дуги	
	9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления		
	10	Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Малые обручи на каждого, доска, 2 шнура по 3 м.	с. 26 (№10-12).
	11	Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.		
	12	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.		

Октябрь	13	Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Гимнастическая скамейка, 2 шнура по 3 метра,	с. 30 (№13)
	14	Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.		
	15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.		
	16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Обручи для прыжков, мячи на подгруппу	с. 33 (№16-18).
	17	Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.		
	18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.		
	19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Бруски для перешагивания . Мячи для о.р.у.	с. 35 (№19-21).
	20	Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.		
	21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах.		
	22	Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Дуги, кегли для о.р.у.	с. 36 (№22-24).
23	Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.			
24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.			
Ноябрь	25	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.	Кубы, кубики по 2 для о.р.у., гимнастическая скамейка.	с. 41 (№25).
	26	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	мячи диаметром 20-25 см.	с. 43 (№27).

	27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.		
	28	Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу	Мячи на подгруппу, 2 шнура по 3 м.	с. 41 (№28-30).
	29	Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.		
	30	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.		
	31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Мячи для о.р.у. гимнастическая скамейка	с. 43 (№31-33).
	32	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.		
	33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.		
	34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.		с. 45 (№34-36).
	35	Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.		
	36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу инструктора; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.		
	37	Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Платочки для о.р.у., шнур 2 метра, 5 брусков	с. 48 (№1-3).
	38	Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.		
	39	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу инструктора.		
Декабрь	40	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.	Мячи для о.р.у., гимнастическая скамейка,	с. 50 (№4).
	41	Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.		
	42	Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.		

	43	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.	Мячи большого диаметра	с. 52 (№7, 8, 9).
	44	Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.		
	45	Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.		
	46	Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.	Гимнастическая скамейка, кубики для о.р.у.	с. 55 (№10-12).
	47	Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.		
	48	Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.		
Январь	49	Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;	Обручи для о.р.у., канат, кегли	с. 57 (№13).
	50	Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.		
	51	Повторение игровых упражнений на закрепление.		
	52	Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.	Мячи для о.р.у.,	с. 59 (№16-18).
	53	Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.	гимнастическая скамейка высотой 25см.	
	54	Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.		
	55	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Кубики, шнуры	с. 61 (№19-20).
	56	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками		
	58-59	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка, стойки, шнуры	с. 63 (№22-24).
Февраль	60	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.		
	61-62	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.	Кегли, бруски	с. 66 (№25-27).
	63	Упражнять в лазании под рейку (высота 40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)		

	64-65	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Обручи для прыжков, стулья для о.р.у.	с. 67 (№28-30).
	66	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.		
	67	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках	Мячи для о.р.у., мячи на подгруппу,	с. 69 (№31-33).
	68	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках		
	69	Упражнять в метании на дальность	рейки или шнуры	
	70	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.	Гимнастическая палка для о.р.у.,	с. 70 (№34-36)
	71	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.		
	72	Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.	Гимнастическая скамейка	
Март	73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, в равновесии и прыжках.	Кубики, шнур	с. 72 (№1-2).
	74	Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья		
	75	Развивать ловкость и глазомер, упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.		
	76-77	Упражнять: в ходьбе с выполнением заданий инструктора по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку.	Обручи для о.р.у., мячи на подгруппу.	с. 74 (№4-6).
	78-79	6**. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.		
	80-81	У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге по кругу; с выполнением задания, в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.	Мячи для о.р.у., гимнастическая скамейка	с. 76 (№7-9).
	82-83	Упражнять детей в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на одной ноге попеременно.		
	84-85	У п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора, ползание по скамейке «по-медвежьей», в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка, флажки	с. 78 (№10-12).
	86	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, с мячом, в равновесии и в прыжках.		
Апрель	87-88	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; в равновесии и в прыжках.	Доска, бруски высотой 6 см.	с. 80 (№13-15).
	89	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей, в упражнениях с мячами.		
	90-91	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места.	Кегли для о.р.у., мешочки для метания	с. 82 (№16-18).

	92	Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании под шнур		
	93-94	У п р а ж н я т ь : в ходьбе с выполнением задания по сигналу инструктора, в ползании на четвереньках. Развивать: ловкость и глазомер при метании на дальность.	Мячи для о.р.у., мешочки для метания	с. 84 (№19-20).
	95	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.		
	96-97	У п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге враспынную, в равновесии и прыжках.	Доска, обручи для прыжков	с. 86 (№22-24).
	98	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.		
Май	99-100	У п р а ж н я т ь : в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места.	Доска шириной 15 см., 5-6 шнуров	с. 88 (№25-27).
	101	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,		
	102-103	Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Кубики для о.р.у., шнур, мячи	с. 89 (№28-30).
	104	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу		
	105-106	У п р а ж н я т ь : в ходьбе с высоким подниманием колена; в беге враспынную; в ползании по скамейке на животе; в метании предметов в вертикальную цель.	Гимнастическая палка для о.р.у.	с. 91 (№31-33).
	107	Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Щит с круговой мишенью диаметром 50 см.,	

### 2.3.3. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности «Физическое развитие» для детей 5-6 лет

(Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа)

Месяц	№ ОД	Цели, программное содержание	Оборудование	Источник
Сентябрь	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи на подгруппу	(стр. 16, 18)
	2	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, в бросании мяча о пол).	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи на подгруппу	
	3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Мешочки, с песком шнуры или рейки	
	4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в	Кубики, мячи	(стр. 20,

		ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.		21)
	5	Упражнять в прыжках в высоту с места, в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши, в ползание на четвереньках между предметами	Кубики, мячи	
	6	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Мячи (диаметр 20–25 см)	
	7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Гимнастическая скамейка, канат, мячи.	(стр. 22, 24,25)
	8	Упражнять в перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой в ползании по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Гимнастическая скамейка, канат, мячи	
	9	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Шнур, малые мячи	
	10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка, канат, мячи.	(стр.25,27)
	11	Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком, в равновесии – ходьбе, перешагивании через бруски (кубики), с мешочком на голове, в прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Гимнастическая скамейка, канат, мячи, мешочки с песком	
	12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер	Кегли, мячи	
О к т	13	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	гимнастическая скамейка, шнуры, мячи.	(стр.29,30)
	14	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, в прыжках на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед, в передаче мяча двумя руками от груди.	набивные мячи, шнуры (канат)	
	15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	мячи	
	16	Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	палка гимнастическая скамейка, мяч	(стр.31,33)
	17	Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м), в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)	палка гимнастическая скамейка, мяч	

я б р ь	18	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	мячи	
	19	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	мячи, дуги, корзины, обручи	(стр.34,35,36)
	20	Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м, в ползании на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2–3 раза).	набивные мячи, кубики, гимнастическая скамейка	
	21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	5–6 шнуров, бруски, высота 10 см	
	22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	обруч, гимнастическая скамейка	(стр.36,38)
	23	Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку), в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову), в прыжках на препятствие (высота 20 см)	обруч, гимнастическая скамейка	
	24	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»	кружки из картона или фанеры, мячи,	
Н о я б р ь	25	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах	мячи, гимнастическая скамейка	(стр.40,42)
	26	Упражнять в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую, в прыжках по прямой.	мячи, гимнастическая скамейка	
	27	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Кегли, мячи	
	28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	мяч, кегли, гимнастическая скамейка.	(стр.43,44)
	29	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге, в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг), в ведении мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см)	мяч, кегли, гимнастическая скамейка.	
	30	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	шнуры или рейки, ленты для игры	
	31	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом	мяч, гимнастическая скамейка.	(стр.45,46)
	32	Упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами	мяч, гимнастическая скамейка, набивные мячи	
	33	Упражнять в беге, развивая выносливость; в	Мяч шнур,	

		перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	мешочек,,	
	34	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	гимнастическая скамейка.	(стр.47,48)
	35	Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком, в прыжках на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой), в ходьбе между предметами на носках, руки за головой	шнур, мешочек, гимнастическая скамейка.	
	36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом		
Д е к а б р ь	37	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	обруч, бруски, гимнастическая скамейка, мяч, ленточки	(стр.49,50,51)
	38	Упражнять в ходьбе по наклонной доске: прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, в ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, в переброске мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).	обруч, бруски, гимнастическая скамейка, мяч, ленточки	
	39	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	кегли	
	40	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча	флажки, мяч, кегли	(стр.52,53)
	41	Упражнять в прыжках: попеременно на правой и левой ноге, на расстоянии 5 м, в ползании по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м). Прокатывание набивного мяча или обычного мяча большого диаметра.	флажки, мяч, кегли	
	42	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель		
	43	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	гимнастическая скамейка, мяч	(стр.54,55)
	44	Упражнять в перебрасывании мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове	мячи большого диаметра, мешочек,	
	45	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель		
	46	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в равновесии и прыжка	гимнастическая скамейка.	(стр.56-58)
47	Упражнять в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, в прыжках на двух ногах между кеглями, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	кегли, мешочки с песком		
48	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке	лыжи		

Я н в а р ь	49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	кубики, мяч, наклонная доска	(стр.60,62)
	50	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, балансируя руками в прыжках на двух ногах между набивными мячами, в перебрасывании мячей друг другу, в шеренгах (двумя руками от груди)	кубики, мяч, наклонная доска	
	51	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения	лыжи	
	52	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	шнур, мяч, дуги	(стр.62,64)
	53	Упражнять в прыжках в длину с места, в переползании через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезании под дугу в группировке, в перебрасывании мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу.	гимнастическая скамейка, мяч, дуги	
	54	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием	лыжи	
	55	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	гимнастическая скамейка, мяч, предметы	(стр.64,65,66)
	56	Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол, в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	мячи (диаметр 10–12 см) на подгруппу, набивные мячи	
	57	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	лыжи	
	58	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.		(стр.66,67)
59	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой, в прыжках через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; ведение мяча до обозначенного места	шнуры (6–8 штук), мячи		
60	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	лыжи		
Ф е в р а	61	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	палка бруски, гимнастическая скамейка, мячи	(стр.69,70)
	62	Упражнять в равновесии – бег по гимнастической скамейке, в прыжках через бруски правым и левым боком, в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди	палка бруски, гимнастическая скамейка.	
	63	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке	лыжи, клюшки, шайбы	

л ь	64	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю	мяч, дуги.	(стр.71,72)
	65	Упражнять в прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках между набивными мячами, в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах	мяч, дуги.	
	66	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	лыжи	
	67	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	гимнастическая скамейка, предметы.	(стр.72,73,74)
	68	Упражнять в метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, в ходьбе на носках между кеглями, в прыжках на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.	гимнастическая скамейка, предметы, мешочки, шнур	
	69	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность		
	70	Упражнять детей в непрерывном беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	гимнастическая скамейка, мяч	
	М а р т	71	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой, в прыжках с ноги на ногу между предметами, в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой)	мячи малого диаметра
72		Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.	санки	
73		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	канат, обруч, мячи	
74		Упражнять в равновесии при ходьбе по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, в прыжках на двух ногах через набивные мячи, в перебрасывании мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	набивные мячи (5–6 штук),	
75		Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.		
76		Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами	мячи, кубики, мешочки	(стр.80,81)
77		Упражнять в прыжках в высоту с разбега, в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании на четвереньках по прямой	мячи, кубики, мешочки	
78		Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками		

	79	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	гимнастическая скамейка, кубик, шнур	(стр.82,83,84)
	80	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге	гимнастическая скамейка, кубик, шнур	
	81	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	мячи	
	82	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	обруч, шнур, мешочки, мяч	(стр.84,85,86)
	83	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, в ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, в равновесии – ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой	обруч, шнур, мешочки, мяч	
	84	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками		
А п р е л ь	85	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	мяч, гимнастическая скамейка	(стр.87,88)
	86	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной, в прыжках на двух ногах на расстояние 2 м, в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	гимнастическая скамейка, бруски, мяч	
	87	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом	большой мяч	
	88	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	предметы, скакалка, обручи	(стр.89,90)
	89	Упражнять в прыжках на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м, в прокатывании обручей друг другу с расстояния 3 м, в пролезании в обруч	предметы, скакалка, обручи	
	90	Упражнять детей в длительном беге колонной по одному с остановкой, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, упражнять в ползании	обручи, мячи гимнастическая скамейка, кубик, мяч,	(стр.90,92)
	91	Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, в ползании по гимнастической скамейке («по-медвежьи»)	гимнастическая скамейка, кубик, мяч, мешочки	
	92	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	мяч	
	93	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	предметы, скакалка, канат.	(стр.92,94)
	94	Упражнять в прыжках – перепрыгивании через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс	скакалка, канат.	
95	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии	мячи		

М а й	96	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	гимнастическая скамейка, мячи	(стр.95,96,97)
	97	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше, в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м	гимнастическая скамейка, мячи	
	98	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)		
	99	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	флажки, мяч.	(стр.97,98)
	100	Упражнять в прыжках в длину с разбега, в забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; в лазании под дугу (обруч),	флажки, мяч.	
	101	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом	Обручи, мячи	
	102	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	мячи, обруч, гимнастическая скамейка, корзина	(стр.99,100)
	103	Упражнять в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, в лазании в обруч прямо и боком в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	мячи, обруч, гимнастическая скамейка, корзина	
	104	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	мячи	
	105	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	гимнастическая скамейка, обруч, мячи,	(стр.101,102)
106	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, в ходьбе с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см),	гимнастическая скамейка, скакалка.		
107	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.			

### 2.3.4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

(Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа)

№ ОД	Цели, программное содержание	Оборудование	Литература
<b>Сентябрь</b>			
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Мячи, скамейки, кирпичики	(С. 10-11)
2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Мячи, скамейки, кирпичики	(С. 11)
3	Упражнять детей в равномерном беге с ускорением;	Мешочки	(С. 12)

	знакомить с прокатыванием обручей, развивать ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		
4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не касаясь его.	Флажки, мячи, стойки, шнуры.	(С. 12 – 14)
5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не касаясь его.	Флажки, мячи, стойки, шнуры.	(С. 14)
6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. В прокатывании мячей друг другу; развивать внимание и быстроту движений	Обручи.	(С. 15)
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентиров - кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Мячи, скамейки, «удочка»	(С. 16 – 17)
8	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентиров - кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Мячи, скамейки, «удочка	(С. 17)
9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Кубики, мячи	(С. 17)
10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Скамейки, обручи, шнуры	(С. 17)
11	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Скамейки, обручи, шнуры	(С. 17 – 18)
12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу инструктора упражнении в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Мячи.	(С. 19)
	<b>Октябрь</b>		
13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Кегли, скамейки, малый мяч.	(С. 21 – 22)
14	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Кегли, скамейки, малый мяч	(С.21 – 22)
15	Упражнять детей в ходьбе и беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания в прыжках.	Мячи, мешочки с песком	(С.22 – 23)
16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на	Бруски, скамейки мячи.	(С. 23)

	полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.		
17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Бруски, скамейки мячи	(С. 23 – 24)
18	Повторить бег в среднем темпе (до 1,5 минут); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Обручи, мешочки, веревка	(С. 25)
19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании, упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Скамейки, мячи.	(С. 25-27)
20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании, упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Скамейки, мячи	(С. 25 – 27)
21	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу инструктора; развивать точность в упражнениях с мячом	Мячи.	(С. 27 – 28)
22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Мячи, кирпичики, «удочка»	(С. 28 – 29)
23	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Мячи, кирпичики, «удочка	(С.28 – 29)
24	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу инструктора, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча	Мячи, ленточки	(С. 29 – 30)
	<b>Ноябрь</b>		
25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.	Канат, шнур, мячи.	(С. 30 – 33)
26	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.	Канат, шнур, мячи	(С. 30 – 33)
27	Закреплять навык ходьбы, перешагивание через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Мячи, бруски	(С. 33)
28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Короткая скакалка, гимнастические скамейки, мячи.	(С. 33 – 35)
29	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Короткая скакалка, гимнастические скамейки	(С. 33 – 35)
30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках с мячом.	Мячи, кубики	(С. 35)

31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Кубики, дуги, мячи.	(С. 35 – 37)
32	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании	Кубики, дуги, мячи	(С. 37)
33	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и с бегом	Шнур, кубики	(С. 37 – 38)
34	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Гимнастическая стенка, веревка, мяч, гимнастическая скамейка.	(С.38 – 39)
35	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного про лета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Гимнастическая стенка, веревка, мяч, гимнастическая скамейка.	(С. 39 – 40)
36	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Мяч, обручи	(С. 40)
<b>Декабрь</b>			
37	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мешочки, скамейки, мячи, скамейки	(С. 41 – 42)
38	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мешочки, скамейки, мячи, скамейки	(С. 41 – 42)
39	Повторить ходьбу в колонне по одному, с остановкой по сигналу инструктора; упражнять детей в продолжительном беге (до 1.5 минут); повторить упражнения в равновесии, прыжках, с мячом.	Кегли, мячи, скакалки.	(С. 42 – 43)
40	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Гимнастическая палка, мячи, ленточки.	(С. 43 – 44)
41	Упражнять детей в ходьбе по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Кубики, обручи.	(С. 44 – 45)
42	Упражнять детей в ходьбе по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Кубики, обручи.	(С. 44 – 45)
43	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии	Мячи, скамейки, рейка.	(С. 46 – 47)

44	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии	Мячи, скамейки, рейка.	(С. 46 – 47)
45	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; повторить задания с мячом, упражнять в прыжках, на равновесие	Мячи, кегли.	(С. 47 – 48)
46	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Скамейки, мешочки, скакалка.	(С. 48 – 49)
47	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Скамейки, мешочки, скакалка.	(С. 49)
48	Упражнять детей между предметами; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность	Мешочки.	(С. 49 – 50)
<b>Январь</b>			
49	Повторить ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Гимнастические палки, скамейки, мешочки, мячи.	(С. 50 – 52)
50	Повторить ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Гимнастические палки, скамейки, мешочки, мячи.	(С. 52)
51	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге в рассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке, провести подвижную игру «Два Мороза».	Мешочки, санки (по погоде)	(С. 52 – 53)
52	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Кубики, мячи.	(С. 53 – 54)
53	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Кубики, мячи.	(С. 53 – 54)
54	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровые задания в метании снежков (мешочков) на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки»	Мешочки	(С. 54 – 55)
55	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Мячи малые, шнур, гимнастическая скамейка	(С. 55 - 57)
56	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Мячи малые, шнур, гимнастическая скамейка	(С. 57)
57	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание на санках.	Шайбы, клюшки, санки	(С. 57)

58	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Скакалки, скамейки	(С. 58 – 59)
59	Повторить ходьбу между предметами, упражнять в скольжении; разучить игру «По местам».	Кубики.	(С. 58)
60	Повторить ходьбу между предметами (постройками), упражнять в скольжении; разучить игру «По местам».	Кубики	(С. 58)
<b>Февраль</b>			
61	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросания мяча, развивая ловкость и глазомер.	Обручи, гимнастическая скамейка, короткие шнуры.	(С. 60 - 61)
62	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросания мяча, развивая ловкость и глазомер.	Обручи, гимнастическая скамейка, короткие шнуры.	(С. 61)
63	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога; повторить игровое упражнение с прыжками.	Веревка.	(С. 61 – 62)
64	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).	Мячи, дуги.	(С. 62)
65	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).	Мячи, дуги	(С. 62)
66	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; игровые упражнения	Санки	(С. 63- 64)
67	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки.	(С. 64 – 65)
68	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки.	(С. 65)
69	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения	Кубики, мешочки.	(С. 65 – 66)
70	Упражнять детей в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	Обручи, мешочки, гимнастическая стенка.	(С. 66 – 67)
71	Упражнять детей в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между	Обручи, мешочки,	(С. 67)

	предметами; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки	гимнастическая стенка.	
72	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровые упражнения с метанием мешочков с прыжками.	Мешочки, кубики.	(С. 67)
	<b>Март</b>		
73	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Малый мяч, гимнастическая скамейка, мячи.	(С. 73 – 74)
74	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Малый мяч, гимнастическая скамейка, мячи.	(С. 74)
75	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Мячи	(С. 74 – 75)
76	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.	Флажки, короткие скакалки, веревка.	(С. 75 – 76)
77	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.	Флажки, короткие скакалки, веревка.	(С. 76)
78	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Мешочки.	(С. 76 – 77)
79	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Палка, мешочки, гимнастическая скамейка.	(С. 77 – 79)
80	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Палка, мешочки, гимнастическая скамейка	(С. 79)
81	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом.	Мячи.	(С. 79 – 80)
82	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и 5бпрыжки.	Мячи, скакалки.	(С. 80 – 81)
83	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	Мячи, скакалки.	(С. 81)
84	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Мячи.	(С. 81 – 82)
	<b>Апрель</b>		
85	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Малые мячи, гимнастическая скамейка, шнуры, мячи, скакалка.	(С. 82- 83)
86	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Малые мячи, гимнастическая скамейка, шнуры, мячи, скакалка.	(С. 83)

87	Повторить игровое упражнение с бегом, игровые упражнения с мячом, с прыжком.	Набивные мячи, обручи, мешочки	(С. 83 – 84)
88	Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Песочная яма, мячи, шнур.	(С. 84)
89	Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Песочная яма, мячи, шнур.	(С. 85)
90	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Мячи.	
91	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в ползании, в равновесии.	Мешочки, гимнастические скамейки, кубики, скакалки.	(С. 85)
92	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в ползании, в равновесии.	Мешочки, гимн. скамейки, кубики, скакалки.	(С. 85 – 87)
93	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии	Мячи.	(С. 87 – 88)
94	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Шнуры, гимнастическая скамейка, мячи.	(С. 88 – 89)
95	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом	Шнуры, гимнастическая скамейка, мячи.	(С. 89)
96	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Мячи.	(С. 89)
	<b>Май</b>		
97	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Гимнастическая скамейка, малые мячи.	(С. 89 – 90)
98	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Гимнастическая скамейка, малые мячи.	(С. 90 – 91)
99	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием	Скакалка, мячи.	(С. 91)
100	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Мячи, обручи.	(С. 91 – 92)
101	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Мячи, обручи.	(С. 92)
102	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Мячи.	(С. 93)

103	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Мешочки.	(С. 93 – 94)
104	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Мешочки.	(С. 94)
105	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Мешочки, кубики.	(С. 94 – 96)
106	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Гимнастическая скамейка, мешочки, палки, кирпичики.	(С. 96 - 97)
107	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Гимнастическая скамейка, мешочки, палки, кирпичики.	(С. 97)

#### **2.4. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы.**

Одним из основных принципов ДОО согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Детская инициатива проявляется в свободной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, петь, танцевать, заниматься физической культурой и спортом в соответствии с собственными интересами.

Поддержка инициативы является также условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей.

#### **Направления поддержки детской инициативы**

Создание условий для свободного выбора детьми двигательной деятельности, участников совместной деятельности.

Недерективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Создание ситуации успеха.

#### **2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

#### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями**

##### **дошкольников:**

- познакомить родителей с особенностями физического развития детей каждой возрастной группы, с прохождением адаптации малышей к условиям дошкольного учреждения;
- способствовать включению родителей в игровое общение с ребенком;
- помочь родителям в освоении методов укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков;
- оказывать консультативную помощь в организации совместного с детьми физкультурного досуга (зимние катания, туристические походы), ЗОЖ.
- развивать, совместно с родителями, у детей безопасное поведение дома, на улице, в лесу, у водоем

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

В образовательную программу ДОО по физическому развитию включена матрица культурно - досуговой деятельности, составленная в соответствии с направлениями воспитания, определенными в рабочей программе воспитания МБДОУ «Детский сад №6 «Светлячок».

#### 3.1. Перспективное планирование физкультурных праздников и досугов

Месяц	Возрастная группа			
	3-4 года	4-5 лет	5-6- лет	6-7 лет
Сентябрь	Спортивное развлечение: «Курочка с цыплятами»	Спортивное развлечение «Веселый мяч»	Спортивное развлечение «Веселый стадион».	Спортивный праздник «Спортландия».
	Международный день туризма (27 сентября)			
Октябрь	Развлечение «Веселые зайчата».	Праздник «Путешествие в осенний парк».	Развлечение «В гостях у осени».	Спортивное развлечение «Осенние гуляния»
Ноябрь	Досуг: «В гости к колобку»	Спортивное развлечение «Как звери готовятся к зиме»	Развлечение по основам здорового образа жизни «Веселые старты»	Спортивный праздник «Сказочные эстафеты».
Декабрь	Всероссийский день хоккея (1 декабря)			
	Развлечение «В гости к мишкам».	Спортивный праздник «Зимние забавы»	Развлечение «Зимние игры»	Игра – викторина «Если хочешь быть здоровым»
Январь	Неделя зимних игр и забав			
	Спортивное развлечение «Встреча со снеговиком».	Досуг «Путешествие в зимний парк».	Спортивное развлечение «Чем зимою нам заняться».	Зимний спортивный праздник «Страна зимних игр и развлечений».
Февраль	День здоровья			
	Спортивный праздник «Летчики».	Спортивное развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить»	Развлечение «Будем в армии служить»	Физкультурно-познавательный досуг «Слава армии Российской».
Март	Физкультурный досуг «Пришла весна, разбудим мишку ото сна»	Спортивное развлечение «По тропинкам весны»	Весенние старты «Пришла весна – играй детвора»	«Юные олимпийцы».
Апрель	Всемирный день здоровья (7 апреля)			
	Спортивное развлечение «Мы растем здоровыми»	Развлечение «Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми»	Спортивное развлечение «Ловкие, сильные, смелые»	Спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух».
Май	Спортивное развлечение «Весёлые лягушки».	Спортивное развлечение «Веселый обруч»	Путешествие «Зеленая страна».	«Путешествие по островам Дошкольного детства»

### 3.2. Перспективный план работы с родителями (законными представителями)

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся в области физического воспитания детей 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 ДОУ и семьи;

повышение воспитательного потенциала семьи;

просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей для решения образовательных задач;

вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

#### План работы с родителями (законными представителями)

Месяц	№	Тема	Формы работы
<b>Сентябрь</b>	1	«Задачи физического воспитания детей в системе физкультурно-оздоровительной работы»	Выступление на групповых родительских собраниях.
	2	«Что вы знаете о здоровьесберегающих технологиях?»	Анкетирование
<b>Октябрь</b>	1	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация
	2	«Обеспечение детей спортивной формой к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Индивидуальные консультации
	3	«Формирование целостной системы знаний о здоровьесбережении ребенка»	Рекомендации
<b>Ноябрь</b>	1	«Мама, папа, я - спортивная семья»	Семейные соревнования
	2	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью. Методика контрастного воздушного закаливания»	Папка – передвижка,
	3	Изготовление нестандартного оборудования для занятий физкультурой	Творческая мастерская
<b>Декабрь</b>	1.	«Игры, в которые играют взрослые и дети»	Семинар-практикум
	2.	«Почему необходимо ежедневно заниматься физическими упражнениями»	Папка-передвижка
<b>Январь</b>	1.	«Как избежать зимней травмы»	Советы
	2.	«Проблемы детского ожирения»	Консультация
	3.	«Подвижные игры с родителями в выходной».	Буклет
<b>Февраль</b>	1.	«Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом».	Консультация
	2.	«Моя семья и спорт»	Конкурс рисунков
<b>Март</b>	1.	«Спортивный уголок дома»	Рекомендации
	2.	«Как формировать правильную осанку у ребенка?»	Советы
<b>Апрель</b>	1.	«Неделя Здоровья»	Проект
	2.	«Как приучить ребенка заботиться о своем	Советы

	3.	здоровье» «Профилактика плоскостопия»	Папка - передвижка
<b>Май</b>	1.	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	Оздоровительный поход
	2.	«Красный, желтый, зеленый»	Совместный досуг
	3.	Родительский всеобуч по здоровьесбережению	Всеобуч

### Расписание организации образовательной деятельности с детьми в музыкально-спортивном зале

День недели Время	Непрерывная образовательная деятельность	Возрастная группа детей
<b>Понедельник</b>		
10.10-10.35	Физическая культура	5-6 лет
<b>Вторник</b>		
9.45-10.00	Физическая культура	3-4 года
<b>Среда</b>		
9.45-10.00	Физическая культура	3-4 года
10.10-10.35	Физическая культура	5-6 лет
10.40-11.10	Физическая культура	6-7 лет
<b>Четверг</b>		
9.00-9.20	Физическая культура	4-5 лет
10.20-10.50	Физическая культура	6-7 лет
<b>Пятница</b>		
9.35-9.55	Физическая культура	4-5 лет

### 3.3. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития детей

ППС групп и зала стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Физкультурное оборудование соответствует педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников. Его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Соблюдается важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования: прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.), металлические снаряды с закругленными углами и др.

#### Перечень спортивного оборудования зала

№	Наименование	Размеры, масса	Количество, шт.
1	Погремушки	-	10
2	Доска ребристая	длина – 150 см ширина – 30 см	2
3	Дуга (металлическая) большая малая	высота – 65 см	2
		высота – 50 см	2

4	Кегли	большие маленькие	10 10
5	Кольцеброс	-	3
6	Лента короткая	длина – 50 см	10
7	Лесенка-стремянка	высота – 200 см	1
8	Мешочек с грузом малый	150-200 г	20
9	Мячи большие (резиновые) маленькие (пластмассовые) маленькие (мягкие)	диаметр. – 20-25см диаметр. – 10-12 см диаметр. – 6-8 см	10 10 10
10	Обруч большой малый	- -	10 15
11	Палка гимнастическая	-	20
12	Палка короткая (деревянная)	длина – 50 см	9
13	Скакалка длинная короткая	длина – 2,4 см длина – 1,8 см	1 6
14	Скамейка	200*24*3 см	2
15	Стойка переносная	высота – 100 см	2
16	Флажки большие маленькие	- -	10 10
17	Канат	-	1
18	Клюшка хоккейная	-	2
19	Фитбол		3
20	Футбольный мяч		1
21	Баскетбольный мяч		1

### Технические средства обучения

1. Пианино.
2. DVD и аудио материалы.
3. Ноутбук.
5. Музыкальный центр.
6. Телевизор.
7. Мультимедиа проектор.

### 3.4. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Вариативная программа	«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М.Дорофеева
2. Технологии и методические пособия	1 «Азбука физкультминуток для малышей» В.И. Ковалькова – М.: «Вако», 2005. 2.«Мастер – класс для руководителей и педагогов ДОУ» В.И. Никишина – М.: «Планета», 2012. 3. «Организация деятельности детей на прогулке» В.Н. Кострыкина, Г.П. Попова – Волгоград: «Учитель», 2012. 4. «Перспективный план прогулок» 2 мл. гр., ср. гр., ст. гр., подг. гр.. В.В. Варыгина, Т.В. Горбач – КИНПО (ПКИПП) СОО, 2011. 5. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, «Владокс», 2011. 6. «Прогулки в детском саду» 2 мл. гр., ср. гр., ст. гр., подг. гр.. И.В. Кравченко, Т.Л. Долгова – М.: Сфера, 2012. 7. «Праздники здоровья для детей 5-6 лет» М.Ю. Картушина – М.: «Сфера», 2010.
	8. 8.

- |  |  |
|--|--|
|  | <p>8.«Растем здоровыми» В.А. Доскин, Л.Г. Голубева – М.: «Просвещение», 2013.</p> <p>9. «Развиваем мелкую моторику» Т.А. Ткаченко – М.: «Эксмо», 2010.</p> <p>10.«Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет»<br/>Е.И. Подольская – Волгоград: «Учитель», 2012.</p> <p>11. «Спортивные занятия на открытом воздухе»<br/>Е.И. Подольская - Волгоград: «Учитель», 2010.</p> <p>12. «Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в детском саду»<br/>Л.Д. Морозова – М.: «Арти», 2012.</p> <p>13.«Утренняя гимнастика под музыку»<br/>Е.П. Иова, А.Я.Иоффе – М.: «Астрель», 2010.</p> <p>14.«Физическая культура в детском саду» Мл. гр. Ср. гр.Ст.гр. Подг.гр.Л.И.<br/>Пензулаева - М.: Мозаика – Синтез, 2014</p> <p>15. Физическая культура в детском саду: Младшая группа «Физическое развитие детей 2-7 лет.</p> <p>16. «Физкультурные праздники в детском саду»<br/>Н. Луконина, Л. Чадова – М.: «Айрис-Пресс», 2013.</p> <p>17. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»<br/>Т.Г. Кареева – Волгоград: «Учитель», 2012.</p> |
|--|--|