

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ровеньский детский сад «Радуга»

Принята
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Ровеньский дутский сад Радуга»

Протокол № 01 от 26.08.2022 г.

Утверждена
приказом по МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга»

Приказ № 99 от 26.08.2022 г.

**Рабочая программа по физической культуре
на 2022 – 2023 учебный год
составлена на основе «Основной образовательной программы
дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.
Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой**

**Инструктор
по физической культуре
Заслонова Г. П.**

п.Ровеньки - 2022 г.

Содержание:

Целевой раздел

1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи реализации программы.
- 1.3. Принципы и подходы к формированию.
- 1.4. Возрастные и психологические особенности воспитанников.
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел.

- 2.1. Содержание психолого – педагогической работы с детьми.
- 2.2. Комплексно – тематическое планирование.
- 2.3. Взаимодействие с родителями.
- 2.4. Взаимодействие с социумом.
- 2.5. Часть формируемая участниками образовательных отношений.

Организационный раздел.

- 3.1. Организация образовательной деятельности.
- 3.2. Режим дня.
- 3.3. Учебный план.
- 3.4. Схема распределения образовательной деятельности.
- 3.5. Организация образовательной деятельности в режимных моментах.
- 3.6. Часть формируемая участниками образовательных отношений.
- 3.7. Методическое обеспечение.

Целевой раздел.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию детей от 2 до 7 лет (далее - Программа) определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Ровеньский детский сад «Радуга» (далее ДОУ) и разработана в соответствии с основной образовательной программой – образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга» на основании следующего нормативно – правового обеспечения, регламентирующего функционирование системы дошкольного образования в российской Федерации:

1. Конституцией Российской Федерации;
2. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральным законом от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
4. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. №1155;
5. Указом Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р;
7. Рабочей программой воспитания МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга»;
8. Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга».
9. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
10. СанПин 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
11. Приказом департамента образования Белгородской области от 6.03.2014 года №745 «Об утверждении плана действий «дорожной карты» по обеспечению введения ФГОС в дошкольном образовании»;

12. Приказом управления образования администрации муниципального района «Ровеньский район» Белгородской области от 31.03.2014 года №361

«Об утверждении плана действий «дорожной карты» по обеспечению введения ФГОС в дошкольном образовании»

13. Уставом МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга».

Данная рабочая программа разработана для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

2. Цель и задачи образовательной деятельности.

Цель: формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;
- развивать у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;
- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Принципы и подходы к формированию программы.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и

обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;

- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;

- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;

- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе ООД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).

принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

Возрастные и психологические особенности физического развития детей 2-7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и

совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно - сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только

увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет (программный минимум)

Содержание работы			
<i>Упражнения в основных движениях</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. 2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях (врассыпную), по кругу, не держась за руки. 3. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием,	Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см.	Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). Убегать от	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч

поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.	Во время бега по сигналу быстро останавливаться (присесть), бежать дальше..	ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.	двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.
Упражнения в ползании и лазанье.	Упражнения в прыжках.	Построения и перестроения.	
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	
Общеразвивающие упражнения			

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>	<i>Исходные положения</i>
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).</p> <p>Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).</p> <p>Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе.</p> <p>Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину.</p> <p>Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед).</p> <p>Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет.</p> <p>В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот).</p> <p>Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений.</p> <p>Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх,</p>	<p>Подниматься на носки.</p> <p>Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову.</p> <p>Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком.</p> <p>Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

пальцами.	<p>лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде.</p> <p>Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе).</p> <p>Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.</p>		
-----------	---	--	--

Подвижные игры

Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры на ориентировку в пространстве
<p>«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».</p>	<p>«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».</p>	<p>«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».</p>	<p>«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».</p>	<p>«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>

Планируемые результаты

Средняя группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- ✓ Овладение основными видами движения;
- ✓ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет

(программный минимум)

Содержание работы

Упражнения в основных видах движений

<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной	Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на	Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.),	Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

<p>доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой».</p> <p>Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).</p>	<p>одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	
<p><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></p>	<p><i>Упражнения в прыжках.</i></p>	<p><i>Построения и перестроения.</i></p>	
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы,</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо,</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>	

<p>поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.</p>	<p>влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.</p>
--	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения
<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на</p>	<p>Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы,</p>	<p>Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).</p>

головой, за спиной.	животе.	вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.		
Подвижные игры				
<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой»	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

Старшая группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- ✓ Овладение основными видами движения;
- ✓ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет

(программный минимум)

Содержание работы

Упражнения в основных видах движений

Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
<p>Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками,</p>	<p>Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках.</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками.</p> <p>Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м).</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности.</p> <p>Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменной темпа движения.</p> <p>Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.</p> <p>Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный</p>	<p>Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м).</p> <p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).</p> <p>Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, различными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).</p> <p>Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать вдаль правой и</p>

<p>в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>		<p>бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.</p> <p>левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м.</p>
<p>Упражнения в ползании и лазанье.</p>	<p>Упражнения в прыжках.</p>	<p>Построения и перестроения.</p>
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуясь ритмично, с изменением темпа.</p> <p>Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.</p> <p>Лазать по</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.</p> <p>Перестраиваться в 2-3 звена.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.</p>

веревочной лестнице, канату свободным способом.	короткую скакалку, вращая ее вперед .
---	---------------------------------------

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Положения и движения головы
<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p>	<p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из</p>	<p>Приседать до 40 раз.</p> <p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно.</p> <p>Подскоки на месте – 40х3=120.</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p>

исходного
положения, лежа
на спине.
Подтягивать
голову и ногу к
груди
(группироваться
).

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с ползанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
<p>«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».</p> <p><i>Игры-эстафеты.</i></p> <p>«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>Народные подвижные игры</i></p> <p>«Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».</p>

Подготовительная группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- ✓ Овладение основными видами движения;
- ✓ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет

(программный минимум)

Содержание работы

Упражнения в основных видах движений

Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в бросании, ловле, метании.
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях,	<p>Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке:</p> <p>Остановиться по середине и перешагнуть палку</p>	<p>Бегать легко, стремительно.</p> <p>Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.</p> <p>Бегать спиной вперед, сохраняя направление.</p> <p>Бегать со</p>	<p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «пo-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг.</p> <p>Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).</p> <p>Метать в горизонтальную и вертикальную цель с</p>

<p>меняя длину шага, темп ходьбы.</p> <p>Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>(обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p>Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p> <p>Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p>Кружиться с закрытыми глазами,</p>	<p>скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.</p> <p>Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях.</p> <p>Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5x10 м).</p> <p>Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с</p>	<p>расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8 раз).</p> <p>Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м.</p>
--	--	--	---

	остановиться, сделать фигуру.	перерывами. Бегать наперегонки; на скорость – 30м.	
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	
<p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.</p> <p>Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд.</p> <p>Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по</p>	<p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным</p>	<p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.</p> <p>Рассчитываться на «первый –второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>	

<p>диагонали.</p> <p>Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.</p> <p>Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя ; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.</p>	<p>мячом.</p> <p>Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.</p> <p>Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки.</p> <p>Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см).</p> <p>Бегать со скакалкой.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>Пробегать через большой обруч, как через скакалку.</p>
---	--

Общеразвивающие упражнения

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>
Поднимать руки	Поднимать и опускать голову,	Переступать на месте, не

вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения.

Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

поворачивать ее в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.

Стоя, вращать верхнюю часть туловища.

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку

отрывая от опоры носки ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто).

Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула.

Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
<p>«Быстро возьми - быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару»,</p> <p>«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».</p>	<p>«Удочка»,</p> <p>«С кочки на кочку», «Лягушки и цапля»,</p> <p>«Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы»,</p> <p>«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы»,</p> <p>«Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом»,</p> <p>«Школа мяча».</p> <p><i>Игры-эстафеты:</i></p> <p>«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?»,</p> <p>«Кто выше?»,</p> <p>«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»,</p> <p>«Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>Народные подвижные игры:</i></p> <p>«Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».</p>

Содержательный раздел.

2 Содержание психолого - педагогической работы с детьми

- Словесный: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- Наглядный: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- Практический: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме)
- **2.2 Взаимодействие с родителями воспитанников.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура».

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Младшая группа (от 2 до 3 лет)

Основные движения

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой

(расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через

каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с

изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя,

пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

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

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

3. Взаимодействие с педагогами. Физкультурно-оздоровительная работа

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий МБДОУ включает в себя следующие направления:

I. Оздоровительная и профилактическая работа:

- медицинские профилактические мероприятия,
- организация рационального питания,
- психолого-педагогические профилактические мероприятия,
- медико-педагогический контроль.

II. Содействие совершенствованию физического воспитания:

- рациональная организация режима двигательной активности,
- взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
- развитие развивающей предметно-пространственной среды.

III. Комплексное закаливание:

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

Систему физкультурно-оздоровительной работы реализует ряд сотрудников МБДОУ:

- заведующий,
- медицинская сестра,
- инструктор по физкультуре,
- воспитатели.

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре реализуется через несколько направлений:

I. Работа с детьми.

II. Взаимодействие с педагогами МБДОУ.

III. Взаимодействие с родителями.

IV. Взаимодействие с социумом.

V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы.

Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- организованная образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня

дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе.

ООД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

2.5. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

**Рабочая программа по физической культуре
на 2022 – 2023 учебный год
составлена по парциальной программе физического развития
«Выходи играть во двор»**

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи образовательной деятельности.
3. Технология организации образовательной деятельности.
4. Планируемые результаты освоения программы.
5. Взаимодействия с семьями воспитанников.
6. Предметно-развивающая среда.
7. Информационно-методическое обеспечение.

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию детей от 3 до 7 лет (далее - Программа) определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Ровеньский детский сад «Радуга» (далее ДОУ) и разработана в соответствии с основной образовательной программой –

образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга» на основании следующего нормативно – правового обеспечения, регламентирующего функционирование системы дошкольного образования в российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Рабочая программа составлена с учетом парциальной программы дошкольного образования Л.Н.Волошиной «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»).

Данная рабочая программа разработана для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. В основу программы заложены гуманистические идеи современного образования, личностно-ориентированный подход. Ее содержание направлено на развитие личности ребенка, позитивную социализацию, индивидуализация, становление ценностей здорового образа жизни.

Реализуемая программа строится на принципе регионализации образования. Ее содержание разработано с учетом климатогеографических условий, культурных и спортивных традиций региона.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая

подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-

сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью,

обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

2. Цель и задачи образовательной деятельности.

Цель: Обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона. Формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- закреплении техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;
- формирование культуры здоровья.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Принципы и подходы к формированию программы.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

1. Принцип развивающего характера образования.

Развитие способностей ребенка, обогащение воображения, памяти, мышления, восприятия, речи способствует вовлечению ребенка в разные виды деятельности, использование имитации игровых упражнений.

2. Принцип социализации.

Игровое содержание программы предполагает коллективную двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, воспитание личностных отношений, коммуникативных и организаторских умений.

3. Принцип оздоровительной направленности обеспечивается проектированием физкультурно-оздоровительных мероприятий программе с учетом здоровья и физического развития каждого ребенка. Оптимальное использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями повышает функциональные возможности организма детей.

4. Принцип индивидуализации нацеливает педагогов на построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится ее субъектом, активным в выборе содержания двигательной деятельности.

5. Принцип вариативности образования обеспечивает педагогу право свободного выбора модулей программы в зависимости от погодных условий, двигательных предпочтений детей, желания родителей, предметно развивающей среды дошкольной организации.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе ООД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

Методы обучения.

- **Словесный:** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).

- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

3. Технология организации образовательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий МБДОУ включает в себя следующие направления:

I. Оздоровительная и профилактическая работа:

- медицинские профилактические мероприятия,
- организация рационального питания,
- психолого-педагогические профилактические мероприятия,
- медико-педагогический контроль.

II. Содействие совершенствованию физического воспитания:

- рациональная организация режима двигательной активности,
- взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
- развитие развивающей предметно-пространственной среды.

III. Комплексное закаливание:

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

Систему физкультурно-оздоровительной работы реализует ряд сотрудников МБДОУ:

- заведующий,
- медицинская сестра,
- старший воспитатель,
- инструктор по физкультуре,
- воспитатели.

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре реализуется через несколько направлений:

I. Работа с детьми.

II. Взаимодействие с педагогами МБДОУ.

III. Взаимодействие с родителями.

IV. Взаимодействие с социумом.

V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы.

Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- организованная образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и

всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе.

ООД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Задачами деятельности ДООУ, по выполнению образовательной программы в группах компенсирующей направленности являются:

- развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья;
- коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей;
- создание современной развивающей предметно-пространственной среды, комфортной как для детей с ОВЗ, так и для нормально развивающихся детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива;
- формирование у детей общей культуры.

Образовательная область «Физическая культура»:

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;
- профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировки в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

Режим двигательной активности

1 младшая группа

2022 – 2023 учебный год

Вид деятельности	Продолжительность
-------------------------	--------------------------

Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке) 5 минут
Двигательные разминки	Ежедневно, во время 10-ти минутного перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время занятий 2-3 минуты
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю во время прогулки 5-10 минут
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 минут
Физическая культура	3 раза в неделю по 15 минут
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 15 минут
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день 15-20 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

**Режим двигательной активности
Вторая младшая группа
2022 – 2023 учебный год**

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке) 5-6 минут
Двигательные разминки	Ежедневно, во время 10-ти минутного перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время занятий 2-3 минуты
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю во время прогулки 5-10 минут
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 минут
Физическая культура	3 раза в неделю по 15 минут
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 15 минут
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день 15-20 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на

	прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
--	--

**Режим двигательной активности
подготовительная группа
2022 –2023 учебный год**

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке) 6-7 минут
Двигательные разминки	Ежедневно, во время 10-ти минутного перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время занятий 2-3 минуты
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю во время прогулки 15 минут
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 минут
Физическая культура	3 раза в неделю по 30 минут
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 30 минут
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день 20-25 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

**Режим двигательной активности
подготовительная группа
2022 – 2023 учебный год**

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке) 6-7 минут
Двигательные разминки	Ежедневно, во время 10-ти минутного перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время занятий 2-3 минуты
Индивидуальная работа по	2 раза в неделю во время прогулки

развитию движений	15 минут
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 минут
Физическая культура	3 раза в неделю по 30 минут
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 30 минут
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день 25-30 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Разделы программы	Первый год обучения (возраст детей 3-4 года)(%)	Второй год обучения (возраст детей 4-5 лет) (%)	Третий год обучения (возраст детей 5-6 лет)(%)	Четвертый год обучения (возраст детей 6-7 лет)(%)
Теоретические сведения	1	1	1	1
Построение	2	2	3	3
ОРУ	5	6	10	10
Основные движения	68	68	65	67
В том числе:	5	5	9	9
ходьба				
Бег	10	10	11	12
Прыжки	12	13	16	17
Метание	14	15	16	17
Лазанье	18	16	10	10
Равновесие	12	12	9	9
Подвижные игры	16	14	8	6
Упражнения под музыку	5	5	7	7
Контрольные упражнения	4	4	4	4
Итого (%)	100%	100%	100%	100%

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна (первый год обучения-15 мин., второй - 20 мин., третий – 25 мин., четвертый – 30 мин.)

Условия реализации программы:

- **Физкультурные занятия:**
 - Вводные занятия,
 - Занятия - изучения нового материала,
 - Занятия - совершенствования изученного,
 - Контрольные занятия,
 - Смешанные;
 - Занятия на свежем воздухе;
- **Дополнительные занятия физическими упражнениями:**
 - Совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями (цель - способствовать повышению физкультурной грамотности родителей);
- **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:**
 - Утренняя гимнастика (цель - ускорение вхождения организма ребенка в деятельность),
 - Физкультминутки (цель - посредством физических упражнений в середине занятия в значительной мере повысить работоспособность детей),
 - Физические упражнения (основное средство физического воспитания. Используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма),
 - Подвижные и спортивные игры (цель - воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями),
 - Упражнения после дневного сна (цель - помочь детям постепенно перейти от состояния сна к бодрствованию);
- **Физкультурно-массовые мероприятия:**
 - Физкультурные досуги (одна из форм активного отдыха детей, где закрепляются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности),
 - Физкультурные праздники (мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения детей за определенный период работы, а также пропагандирующие занятия физической культурой как среди детей, так и среди их родителей);
- **Индивидуальные занятия** (средство реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников);
- **Самостоятельная деятельность детей** (реализация индивидуальных потребностей детей в двигательной деятельности в самостоятельной деятельности).

В проектировании содержания и организации физкультурных занятий выделено четыре самостоятельных модуля:

Модуль 1 «Осень золотая»

Тема № 1 «Любимые игры бабушек и дедушек»

Тема № 2 «Городки – игра народная»

Тема № 3 «Шишки, желуди, каштаны»

Модуль 2 «Зимние забавы»

Тема № 1 «Мы хоккеисты»

Тема № 2 «Для зимы привычны санки»

Тема № 3 «Зима пришла, вставай на лыжи»

Модуль 3 «Приди, весна красавица»

Тема № 1 «Игры родного края»

Тема № 2 «Мой веселый, звонкий мяч»

Модуль 4 «Лето красное»

Тема № 1 «Летающий воланчик»

Тема № 2 «Веселые капельки»

Тема № 3 «Прыгалки, скакалки»

Образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модульного календарно-тематического планирования организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО:

План – проект образовательной деятельности по физической культуре

Время проведения (месяц) _____

Группа _____

Ф.И.О. педагога ответственного за разработку _____

Тема № 1:

(Указывается источник выбора темы, способы мотивации детей для участия в деятельности)

Срок реализации: _____

Предполагаемые результаты:

Тема №2:

(Указывается источник выбора темы, способы мотивации детей для участия в деятельности)

Срок реализации: _____

Предполагаемые результаты:

Модуль 1. «Основные направления реализации образовательных областей программы»

Игровая деятельность.

Модуль 2. Взаимодействия педагога с детьми
2.1. Непосредственно-образовательная деятельность

Дата проведения	Формы реализации	Содержание	Дата проведения	Содержание
<i>Двигательная деятельность</i>				
	1. Физкультурное занятие			
	2. Физкультурное занятие			
	3. Физкультурное занятие			
	4. Физкультурное занятие			
	5. Физкультурное занятие			
	6. Физкультурное занятие			

Модуль 3. Самостоятельная деятельность

3.1. Создание развивающей предметно-пространственной среды

	Спортивный уголок			
3.2. Индивидуально – ориентированное взаимодействие (еженедельно)				
Деятельность направленная на педагогическую поддержку детей и помощь в преодолении				

трудностей и проблем самореализации в различных видах деятельности				
--	--	--	--	--

Модуль 4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Педагогическая поддержка (мероприятия, способствующие сплочению родительского коллектива, детей родителями, совместная деятельность на темы совместных путешествий, увлечений, творческой деятельности, формирование традиций группы)

- Консультация для родителей

Совместная деятельность педагогов и родителей (совместные праздники и досуги, детские дни рождения, формирование групповых традиций, совместные с детьми формы деятельности)

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (ширина 50–60 см). Метание на дальность

правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Спортивные игры и упражнения:

- катание на санках, скольжение,
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде;
- элементы футбола, баскетбола;
- городки.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на

четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в

вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные игры и упражнения:

- катание на санках, скольжение,
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде;
- элементы футбола, баскетбола;
- городки.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной

стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные игры и упражнения:

- катание на санках, скольжение,
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде;
- элементы футбола, баскетбола;
- элементы бадминтона;

- городки.

В группе компенсирующей направленности (старшей логопедической группе) проводятся **психокоррекционные игры и упражнения** (Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова «Играйте на здоровье!» физическое воспитание детей 3 – 7 лет, стр.51). Игры направлены на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные игры и упражнения:

- катание на санках, скольжение,
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде;
- элементы футбола, баскетбола;
- городки;
- бадминтон.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- ✓ Ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- ✓ Способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ✓ Ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками;
- ✓ Ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- ✓ Владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижений;
- ✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения особенности конкретного образа.

Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет
(программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
<p>1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки.</p> <p>3. Ходить, выполняя задания</p>	<p>Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске</p>	<p>Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5</p>

<p>воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>(ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше..</p>	<p>извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
<p><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></p>	<p><i>Упражнения в прыжках.</i></p>	<p><i>Построения и перестроения.</i></p>	
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	
<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p>			

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>	<i>Исходные положения</i>
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).</p> <p>Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).</p> <p>Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе.</p> <p>Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину.</p> <p>Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед).</p> <p>Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет.</p> <p>В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот).</p> <p>Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений.</p> <p>Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх,</p>	<p>Подниматься на носки.</p> <p>Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову.</p> <p>Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком.</p> <p>Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

пальцами.	<p>лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде.</p> <p>Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе).</p> <p>Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.</p>		
-----------	---	--	--

Подвижные игры

Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры на ориентировку в пространстве
<p>«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».</p>	<p>«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».</p>	<p>«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».</p>	<p>«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».</p>	<p>«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>

Спортивные упражнения			
Катание на санках	Скольжение	Элементы ходьбы на лыжах	Катание на велосипеде
Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).	Передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.
Элементы футбола	Элементы баскетбола	Городки	
Называет особенности игры в футбол (игра в мяч ногами). Владеет элементарными для футбола действиями с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам)	Владеет элементарными для баскетбола действиями с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных исходных положений – сидя, стоя на коленях, стоя)	Называет инвентарь для игры (бита, городок), элементы площадки для игры («городок», «кон»), некоторые фигуры («забор», «ворота», «бочка»). Владеет элементарными действиями с битой (брать, передавать, бросать)	

Планируемые результаты

Средняя группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- ✓ Способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;

- ✓ Ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками;
- ✓ Ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- ✓ Владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижений;
- ✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения особенности конкретного образа.

Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет

(программный минимум)

Содержание работы

Упражнения в основных видах движений

<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота	Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки	Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней	Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

<p>30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).</p>	<p>на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	
<p><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></p>	<p><i>Упражнения в прыжках.</i></p>	<p><i>Построения и перестроения.</i></p>	
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>	

<p>боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.</p>	<p>вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.</p>	
---	--	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения
<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопками руками над головой, за</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>	<p>Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами.</p>	<p>Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).</p>

спиной.		Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.	
---------	--	--	--

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой»	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение	Элементы ходьбы на лыжах	Катание на велосипеде
Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной	Передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.

	ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).	«полуелочкой». Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	
Элементы футбола	Элементы баскетбола	Городки	
Знает условия игры в футбол. Владеет элементарными для футбола техниками игры (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам)	Имеет представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)	Называет инвентарь для игры (бита, городок), элементы площадки для игры («городок», «кон»), некоторые фигуры («забор», «ворота», «бочка», «рак», «письмо»). Владеет техникой броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча)	

Старшая группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- ✓ Способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ✓ Ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками;
- ✓ Ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- ✓ Владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижений;
- ✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения особенности конкретного образа.

Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет

(программный минимум)

Содержание работы

Упражнения в основных видах движений

Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
<p>Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных</p>	<p>Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках.</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками.</p> <p>Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м).</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности.</p> <p>Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменной темпа движения.</p> <p>Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.</p> <p>Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м</p>	<p>Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м).</p> <p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).</p> <p>Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, различными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).</p> <p>Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0-9.0 м.</p>

направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.		примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.	
Упражнения в ползании и лазанье.	Упражнения в прыжках.	Построения и перестроения.	
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуясь ритмично, с изменением темпа.</p> <p>Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.</p> <p>Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.</p> <p>Перестраиваться в 2-3 звена.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.</p>	
Общеразвивающие упражнения			

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>	<i>Положения и движения головы</i>
<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p>	<p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться</p>	<p>Приседать до 40 раз.</p> <p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно.</p> <p>Подскоки на месте – 40x3=120.</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p>

).

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с ползанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
<p>«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».</p> <p><i>Игры-эстафеты.</i></p> <p>«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры</i></p> <p>«Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».</p>

Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение	Элементы ходьбы на лыжах	Катание на велосипеде
Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на	Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с	Передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты	Кататься на двухколесном велосипедах по

санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).	на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.
Элементы футбола	Элементы баскетбола	Городки	Бадминтон
Знает условия игры в футбол. Владеет элементарными для футбола техниками игры (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам)	Имеет представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)	Называет инвентарь для игры (бита, городок), элементы площадки для игры («городок», «кон»), некоторые фигуры («забор», «ворота», «бочка», «рак», «письмо»). Владеет техникой броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча)	Знает свойства волана, ракетки, историю возникновения игры, способы действия с ракеткой. Умеет держать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.

Подготовительная группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- ✓ Способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ✓ Ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками;
- ✓ Ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;

- ✓ Владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижений;
- ✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения особенности конкретного образа.

Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет

(программный минимум)

Содержание работы

Упражнения в основных видах движений

Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в бросании, ловле, метании.
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p> <p>Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке:</p> <p>Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти</p>	<p>Бегать легко, стремительно.</p> <p>Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.</p> <p>Бегать спиной вперед, сохраняя направление.</p> <p>Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.</p> <p>Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на</p>	<p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг.</p> <p>Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).</p> <p>Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз).</p> <p>Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние</p>

	<p>дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p>Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p> <p>Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p>Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>	<p>животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., С преодолением препятствий в естественных условиях.</p> <p>Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5x10 м).</p> <p>Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами.</p> <p>Бегать наперегонки; на скорость – 30м.</p>	<p>не менее 6.0 – 12.0 м.</p>
<p>Упражнения в</p>	<p>Упражнения в</p>	<p>Построения и перестроения.</p>	

<i>ползании и лазанье.</i>	<i>прыжках.</i>	
<p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.</p> <p>Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд.</p> <p>Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную</p>	<p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м.</p> <p>Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом.</p> <p>Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.</p> <p>Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки.</p> <p>Прыгать в длину с места (110-130см),</p>	<p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.</p> <p>Рассчитываться на «первый –второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами.</p> <p>Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>

<p>координацию движений рук и ног.</p> <p>Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя ; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.</p>	<p>в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см).</p> <p>Бегать со скакалкой.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>Пробегать через большой обруч, как через скакалку.</p>	
Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.
<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.</p> <p>Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.</p> <p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.</p> <p>Стоя, вращать верхнюю часть туловища.</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.</p> <p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто).</p> <p>Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не</p>

плечам.

Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения.

Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула.

Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
<p>«Быстро возьми - быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару»,</p> <p>«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».</p> <p><i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>Народные подвижные игры:</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».</p>

Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение	Элементы ходьбы на лыжах	Катание на велосипеде
<p>Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на</p>	<p>Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по</p>	<p>Передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево),</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты</p>

горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).	переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	направо и налево.
Элементы футбола	Элементы баскетбола	Городки	Бадминтон
Знает условия игры в футбол. Владеет элементарными для футбола техниками игры (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам)	Имеет представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)	Называет инвентарь для игры (бита, городок), элементы площадки для игры («городок», «кон»), некоторые фигуры («забор», «ворота», «бочка», «рак», «письмо»). Владеет техникой броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча)	Знает свойства волана, ракетки, историю возникновения игры, способы действия с ракеткой. Умеет держать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.

5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).

- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

План взаимодействия с родителями и детьми по физическому воспитанию

Формы работы	Задачи	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст

<p>Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения. досуги, праздники.</p>	<p>Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, расширять представления родителей о формах физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.</p>	<p>"В гостях у Антошки" "Навстречу друг другу" "Зимушка-Зима"</p>	<p>"Спорт – это здоровье, сила, красота" "Добры-молодцы" "Семейные старты"</p>
<p>Открытые мероприятия для родителей по физической культуре: утренняя гимнастика, ритмическая гимнастика, занятия.</p>	<p>Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей. Познакомить родителей со структурой занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии. Создать на</p>	<p>Утренняя гимнастика с флажками (младшая группа) Сюжетная утренняя гимнастика "Веселые жители зоопарка" (средняя группа) "Неделя Здоровья" "В гости к бабушке" (младший возраст) "Цирковое представление" (с использованием нетрадиционным оборудованием).</p>	<p>Утренняя гимнастика на степ-платформах (подготовит. гр.) Утренняя гимнастика с нетрадиционным оборудованием - резинкой. (старшая группа) "Неделя Здоровья" "Мы сильные, смелые, ловкие" (старший возраст) "Путешествие в страну Физкультурию".</p>

	занятии положительную эмоциональную обстановку. Способствовать повышению самооценки каждого ребенка.		
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.	"Тайная сила рук" "Погуляем, поиграем" "Папы, мамы закаляйтесь вместе с нами!". "Девять правил закаливания" "Физическое развитие ребенка в домашних условиях"	"Девять правил закаливания" "Физическое развитие ребенка в домашних условиях"
Семинары - практикумы для родителей.	Познакомить родителей с разнообразием русских народных подвижных игр, значением игр в физическом воспитании детей, с учетом возрастных особенностей. Организация п/и с родителями.	"Вспомните русские народные подвижные игры"	"Русские народные игры" Задание родителям: Изготовить маску, атрибут к игре.
Наглядная информация	Информирование родителей о физкультурно- оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.	1."Пословицы и поговорки о здоровье" 2." Помните, здоровье начинается со стопы" 3."Игры для здоровья" 4."Профилактика детской близорукость "	1. "Степ-гимнастика для детей" 2."Футбол в детском саду" 3."Как выбрать ледовые коньки для детей" 4."Идем с детьми в поход"
Общее	Обратить внимание	1."Папы, мамы играйте	1. Анкетирование

родительское собрание	на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы. Проведение профилактических мероприятий во время вспышки ОРВИ.	вместе с нами" (п/и родители с детьми) мл. гр. 2."Профилактика плоскостопия" ср. гр.	"Здоровый образ жизни" 2."Степ-гимнастика для детей" 3."Фитбол-гимнастика в детском саду"
Семейный клуб	Объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и развития ребенка. Представить родителям возможность общаться друг с другом, делиться опытом семейного воспитания.	"Здоровая семья"	"Здоровая семья"
Домашние задания	Привлечь родителей к выполнению совместных заданий с детьми.	Оформление альбома "Мы дружим со спортом"	Изготовление поделки "Наш друг – спорт"
Выставка (поделок родителей и детей)	Привлечь родителей, поделиться опытом.	"Спорт – это здоровье"	"Спорт – это здоровье"

6. «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие»

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей.

Комплекс диагностических мероприятий в дошкольном учреждении, осуществляется коллективом специалистов (воспитателями, медицинской

сестрой, специалистами).

- медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
- инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);
- педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы);

Воспитатели;

- музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом ДОУ

- С *руководителем* – участвует в создании условий для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С *медицинской сестрой* – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С *воспитателем* – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С *музыкальным руководителем* – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

7.Предметно-развивающая среда.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с

особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития

- Гимнастическая стенка;
- Скамейка с зацепами, доски;
- Канаты;
- Крупные предметы оборудования (, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) ;
- Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.).
- Оборудование для спортивных игр (бадминтон, городки, мяч, сетка для волейбола)

«Доступная среда»

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала, спортивного участка и специального спортивного оборудования «Доступной среды»;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала, спортивного оборудования предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

8. Информационно - методическое обеспечение реализации рабочей программы.

Направления развития детей	Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
Обязательная часть		
Физическое развитие	1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (все возрастные группы)- М.:Мозаика – синтез,2013 2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.:Мозаика – синтез,2013	

	<p>3.Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду.</p> <p>4.Э.Я.Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. . - М.:Мозаика – синтез,2014</p> <p>5.Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-составитель Степаненкова Э. Я.</p> <p>6. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. (3-7 лет)</p> <p>7. Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду.</p> <p>8. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.</p> <p>9.Никонорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников.</p> <p>10.Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).</p> <p>11.Растим дошкольников здоровыми. Учебно-методическое пособие под ред. Н.Д.Епанчинцевой.</p> <p>12.Харченко Т. С. Утренняя гимнастика в детском саду.</p> <p>13. Планирование Л.Н.Волошина</p>
--	--

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Дополнительная литература	<p>«Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет.»</p> <p>Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах \ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М.: Вентана- Граф, 2015.-224 с.</p>
---------------------------	--

Организационный раздел.

3.Организация образовательной деятельности.

Комплексно-тематическое планирование

Сентябрь		Итоговые мероприятия
1-2 неделя с 01.09. по 16.09.22г.	Краски осени. Урожай.	День урожая.
3-4 неделя с 19.09. по 30.09.22г.	Мой любимый детский сад.	Праздник посвященный Дню дошкольного

		работника.
Октябрь		
1-2 неделя с 03.10. по 14.10.22г.	Животный мир. Кто как готовится к зиме.	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 17.10. по 31.10.22г.	Моя страна. Мой посёлок. Мой дом.	Экскурсия.
Ноябрь		
1-2 неделя с 01.11. по 11.11.22г.	День народного единства.	Физкультурный досуг.
3-4 неделя с 14.11. по 30.11.22г.	В мире людей. Моя семья.	Праздник ко дню матери.
Декабрь		
1-2 неделя с 01.12. по 16.12.22г.	Зимушка – зима.	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 19.12. по 31.12.22г.	Новогодний калейдоскоп.	Новогодний утренник
Январь		
1-2 неделя с 09.01. по 20.01.23г.	В гостях у сказки.	Развлечение «В гостях у сказки»
3-4 неделя с 23.01. по 31.01.2023г.	Дружба. Учимся общаться друг с другом.	Выставка детского творчества
Февраль		
1-2 неделя со 01.02. по 10.02.23г.	Быть здоровыми хотим.	Физкультурный праздник.
3-4 неделя с 13.02. по 28.02.23г.	Азбука безопасности. День защитника Отечества.	Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества
Март		
1-2 неделя со 01.03. по 17.03.23г.	Весна шагает по планете. Мамин день..	Праздник 8 марта,
3-4 неделя с 20.03. по 31.03.23г.	Народная культура и традиции.	Выставка детского творчества
Апрель		
1-2 неделя с 03.04. по 14.04.23г.	Космос. Наша планета.	Выставка детского творчества, праздник

		птиц.
3-4 неделя с 17.04. по 28.04.23г.	Встречаем птиц. Волшебница вода.	Праздник птиц
Май		
1-2 неделя с 02.05. по 12.05.23г.	Праздник весны. День Победы.	Праздник День победы.
3-4 неделя с 15.05. по 31.05.23г.	Мир природы. Скоро лето.	Выставка детского творчества

Перспективно-тематическое планирование по физической культуре в первой младшей группе

Тема	Содержание работы	Дата	Используемая литература
Модуль № 1 «Осень золотая»			
Тема № 1 «Любимые бабушек и дедушек»	1. Упражнения в ходьбе и бег стай. Ходьба между двумя линиями. Прыжки на двух ногах на месте.	05.09.2022г. 07.09.2022г.	С.Ю.Федорова с. 20
	2. Ходьба и бег стайкой. Прыжки «Достань до предмета». Прокатывание мяча друг другу.	12.09.2022г. 14.09.2022г.	С. Ю.Федорова с.22
	3. Ходьба колонной по одному с выполнением задания. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	19.09.2022г. 21.09.2022г.	С. Ю. Федорова с. 31
	4. Построение в шеренгу. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке.	26.09.2022г. 28.09.2022г.	С. Ю.Федорова с. 34
Физическая культура на прогулке			

	Совершенствование лазания по гимнастической стенке.	01.09.2022г	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор». Конспект №1
	2.Свершенствовать технику ходьбы, бега прыжков на двух ногах.	08.09.2022г.	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор». Конспект №2
	3.В игровых упражнениях закрепление основных видов движений.	15.09.2022г.	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор». Конспект №3
	4.Закрепление в игровой форме основных видов движений.	22.09.2022г. 29.09.2022	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор». Конспект №4
	1.Упражнение в ходьбе и беге между предметами.	03.10.2022г 05.10.2022г.	С.Ю Федорова с. 42
Тема № 2	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнур. Прокатывание мяча.		
	2.Ходьба и бег с остановкой на сигнал. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	10.10.2022г. 12.10.2022г.	С.Ю. Федорова с. 46
	3.Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба по шнуру. Прокатывание мяча между предметами.	17.10.2022г. 19.10.2022г.	С. Ю. Федорова с. 49
	4.Ходьба и бег колонной по одному. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке.	24.10.2022г. 26.10.2022 31.10.2022	С.Ю.Федорова с. 53

Тема № 3. «Шишки, желуди, каштаны»	Физическая культура на прогулке		
	1.Продолжать знакомить детей с площадкой для игры городки.	06.10.2022г.	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор». Конспект№1
	2.Закрепление знаний о площадке для игры (городки , биты).	13.10.2022г.	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор». Конспект№2
	3.Повторение названия и построения фигур, формирование техники правильного броска.	20.10.2022г	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор». Конспект№3
	4.Повторить название и построение фигур; отработка элементарных действий .	27.10.2022	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор». Конспект№4
	1.Ходьба с выполнением действий по сигналу. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами на двух ногах.	02.11.2022г. 07.11.2022г.	С. Ю.Федорова с. 55

Тема № 1.	2.Ходьба и бег между предметами. Ходьба по канату. Прыжки из обруча в обруч.	09.11.2022г. 14.11.2022г.	С. Ю.Федорова с. 59
	3.Ходьба со сменой ведущего. Прыжки через скакалку. Подлезание под дугу.	16.11.2022г. 21.11.2022г.	С.Ю. Федорова с. 60
	4.Ходьба и бег между предметами. Прокатывание мяча . Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	23.11.2022г. 28.11.2022. 30.11.2022.	С. Ю. Федорова с. 62
	Физическая культура на прогулке		
	1.Совершенствование техники бега, метание в даль. Развитие координационных способностей.	03.11.2022г.	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№1
	2.Совершенствование навыков метания в цель, умение действовать по сигналу взрослого.	10.11.2022г.	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№2
	3.Совершенствование техники метания, упражнять в прыжках на двух ногах.	17.11.2022г	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№3
	4.Совершенствование техники метания вдаль.	24.11.2022г.	Л.Н.Волошина «Выходи играть

	Развитие ловкости координационных способностей		во двор» Когспект№4
Модуль № 2. «Зимние забавы»			
Тема № 1.	1.Ходьба колонной по одному с выполнением задания. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки с возвышенности.	05.12.2022г. 07.12.2022г.	С. Ю.Федорова с. 66
	2.Ходьба колонной по одному. Переход к ходьбе по кругу. Ходьба на носках между предметами. Прыжки через шнур справа и слева.	12.12.2022г. 14.12.2022г.	С.Ю.Федорова с. 73
	3.Ходьба с выполнением задания. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур.	19.12.2022г. 21.12.2022г.	С. Ю. Федорова с. 75
	4.Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. Метание мешочка в горизонтальную цель.	26.12.2022г. 28.12.2022г.	С. Ю.Федорова с. 82
	Физическая культура на прогулке		
	1.Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширение круга	01.12.2022г	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор»

	представления о действиях с клюшкой и шайбой.		Когспект№1
	2.Продолть учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее; забивание шайбы с места в ворота.	08.12.2022г	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№2
	3.Продолжить формировать начальное представление о виде спорта – хоккее.	15.12.2022г	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№3
	4. Продолжать учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее; забивание шайбы с места в ворота.	22.12.2022г 29.12.2022	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№4
Тема № 2. «Для зимы привычны санки»	1.Ходьба и бег в колонне по одному. Прокатывание мяча двумя руками.	09.01.23г. 11.01.23г.	С.Ю. Федорова с. 22
	2.Ходьба и бег в колонне по одному. Катание обруча друг другу. Упражнения в прыжках.	16.01.23г. 18.01.23г.	С.Ю. Федорова с. 24
	3.Ходьба и бег в обход предметов. Подбрасывание и ловля мяча. Упражнения в прыжках.	23.01.23г. 25.01.23г. 30.01.23г	Л. И. Пензулаева с. 26
	Физическая культура на прогулке		

	1.Продолжать учить технике управления санками. Развитие силы, ловкости.	12.01.23г	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№1
	2.Закрепление умения передвижения с санками без наталкивания друг на друга.	19.01.23г.	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№2
	3.Продожать учить проявлять самостоятельность в управлении санками, правильно и технично выполнять игровые задания.	26.01.23г.	Л.Н.Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№3
Тема № 3. «Зима пришла»	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Перебрасывание мяча друг другу.	01.02.23г. 06.02.23г.	С.Ю.Федорова с. 30
	Упражнение в перебрасывании мяча через сетку. Ходьба по уменьшенной опоре.	08.02.23г. 13.02.23г.	С. Ю. Федорова с. 33
	Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения в прыжках, с мячом.	15.02.23г. 20.02.23г.	С Ю. Федорова с. 35
	Ходьба и бег в колонне по одному. Бросание мяча в корзину.	22.02.23г. 27.02.23г.	С. Ю. Федорова с. 39
	Физическая культура на прогулке		
	1.Формирование начальных представлений о лыжных	02.02.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть

	видах спорта.		во двор» Когспект№1
	2.Продолжать учить детей Ходить на лыжах, уверенно стоять на них.	09.02.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№2
	3.Продолжать учить ходить детей на лыжах, разучить стойку лыжника.	16.02.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№3
	4. Продолжать учить ходить детей на лыжах, разучить стойку лыжника.	23.02.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№3
Модуль № 3. «Приди, весна красавица»			
Тема № 1. «Игры родного края»	1.Ходьба и бег между сооружений из снега. Упражнения со снежками.	01.03.23г. 06.03.23г.	С. Ю. Федорова с. 30
	2.Ходьба и бег между снежными сооружениями с остановкой по сигналу. Эстафеты со снежками.	08.03.23г. 13.03.23г.	С. Ю. Федорова с. 54
	3.Ходьба и лёгкий бег между снежными постройками. Змейкой. Игровые упражнения в прыжках.	15.03.23г. 20.03.23г.	С. Ю.Федорова с. 57
	4.Ходьба и бег с остановкой по сигналу вокруг цели. .	22.03.23г. 27.03.23г.	С. Ю Федорова с. 60
	5.Перепрыгивание через препятствия. Метание мяча на дальность.	29.03.23г	С. Ю. Федорова с. 63
	Физическая культура на прогулке		

	1.Познакомить с народными играми Белгородчины. Развитие ловкости быстроты и выносливости.	02.03.23г	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№1
	2.Приобщение детей к народному творчеству. Развивать воображение и смекалку.	09.03.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№2
	3.Продолжать знакомить детей с традициями родного края обогащать двигательный опыт детей.	16.03.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№3
	4.Продолжать знакомить детей с Белгородскими народными играми; приобщать к народному творчеству.	23.03.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№4
	5.Продолжать знакомить детей с Белгородскими народными играми; приобщать к народному творчеству.	30.03.20223	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№4
Тема № 2 «Мой веселый звонкий мяч»	1.Ходьба и бег змейкой. Метание малого мяча в цель. Упражнения в прыжках.	03.04.23г. 05.04.23г.	С. Ю. Федорова с. 68
	2.Ходьба и бег в чередовании с прыжками. Игровые упражнения на внимание и скорость.	10.04.23г. 12.04.23г.	С. Ю. Федорова с. 77
	3.Ходьба и бег в чередовании с прыжками. Игровые упражнения на внимание и скорость.	17.04.23г. 19.04.23г.	С. Ю. Федорова с. 77
	4.Перепрыгивание через препятствия. Метание мяча	24.04.23г.	С. Ю. Федорова с. 77

	на дальность.	26.04.23г.	
	3.Бег на выносливость. Прыжки на одной ноге(правой и левой попеременно). Упражнения с мячом.	03.05.23г. 08.05.23г. 10.05.22г.	С. Ю. Федорова с. 78
	4.Ходьба и бег с поиском своего места. Прокатывание обручей. Упражнения с мячом.	15.05.23г. 17.05.23г. 22.05.23г.	С. Ю. Федорова с. 82
	5.Ходьба и бег по кругу. Упражнения в прыжках. Ходьба по ограничен. площади	24.05.23г. 29.05.23г. 31.05.23г.	С. Ю. Федорова с. 85
Физическая культура на прогулке			
	1.Продолжать формировать элементарные действия с мячом.	06.04.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№1
	2.Формирование элементарных действий с мячом, совершенствование техники ходьбы и бега.	13.04.23г	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№2
	3.Совершенствование умения попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.	20.04.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№3
	4.Продолжать формировать элементарные действия с мячом. Совершенствовать технику ходьбы и бега.	27.04.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№4
	5.Закреплять ударять мяч о стенку и ловить его двумя руками, бросать мяч вдаль.	04.05.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№5

	Закреплять умение закатывать маленький мяч в обруч с помощью дощечки, бросать маленький мяч одной рукой снизу.	11.05.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№6
	Закрепление в игровой форме технику выполнения разнообразных действий с мячом, основные виды движений.	18.05.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№7
	Формирование элементарных действий с мячом (катание, бросание). Ориентировка в пространстве.	25.05.23г.	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№8
Модуль № 4 «Лето красное»			
Физическая культура на прогулке			
Тема № 1 «Летающий воланчик»	1. Упражнение детей в беге развивая выносливость .Ходьба и бег в рассыпную.	05.06.23 07.06.23	С.Ю.Федорова. Занятие 1
	2. «Неразлучные друзья» знакомство с игрой в бадминтон.	01.06.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№1
	3. Ходьба со сменой ведущего. Прыжки с препятствиями.	12.06.23 14.06.23	С.Ю. Федорова. Занятие 2

	4. «Дружные ребята» упражнение в точности броска ракеткой.	8.06.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№2
	5.Ходьба и бег между предметами.	19.06.23 21.06.23	Л.И. Пензулаева. Занятие5
	6. . «Веселые ребята» игра в бадминтон. Основные элементы техники броска валана.	15.06.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№3
	7.Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия.	26.06.23 28.06.23	С.Ю. Федорова. Занятие 7
	8. «Веселые лошадки» продолжение знакомства с игрой бадминтон. Упражнение с ракеткой.	22.06.23 29.06.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№4
Тема № 2 «Веселые капельки»	1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	03.07.23 05.07.23	С.Ю.Федорова. Занятие 9
	2.«Капельки» игровое упр. Совершенствование техники ходьбы и бега.	06.07.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№1
	3.Ходьба с выполнением заданий. Упражнения с прыжками.	10.07.23 12.07.23	С.Ю.Федорова. Занятие 11
	4. «В гости к лягушке квакушке» игровое упр. Развите координации движений.	13.07.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№2
	5.Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	17.07.23 19.07.23	С.Ю. Федорова. Занятие 13

	6. «Царица вода» игровые упражнения. Умение действовать по сигналу.	20.07.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№3
	7.Ходьба и бег в колонне по одному в ходьбе переменным шагом через шнур.	24.07.23 26.07.23	С..Ю.Федорова. Занятие 15
	8. «веселый дождик» игровые упражнения. Развитие силы рук, координации движения.	31.07.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№4
Тема № 3 «Прыгалки»	Ходьба и бег между предметами. Упражнения в заданиях с мячом.	02.08.23 07.08.23	С.Ю. Федорова. Занятие 18
	«Веселое путешествие» игровые упражнения. Построение в круг в два круга.	03.08.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№1
	Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.	09.08.23 14.08.23	Л.И. Пензулаева. Занятие 20
	«Разноцветные косички» игровые упражнения. Прыжки через предметы.	10.08.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№2
	Упражнения в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони.	16.08.23 21.08.23	С.Ю. Федорова. Занятие 20
	«кролики» ходьба по ограниченной поверхности.	17.08.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№3
	Ходьба с изменением направления движения в	23.08.23 28.08.23	С.Ю. Федорова. Занятие 22

	беге в рассыпную.		
	«Скакалочка – превращалочка» прыжки через короткую скакалку.	24.08.23 30.08.23	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№4
	Упражнения в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони	31.08.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Когспект№5

Перспективно-тематическое планирование по физической культуре во второй младшей группе

Тема	Содержание работы	Дата	Используемая литература
Модуль № 1 «Осень золотая»			
Тема № 1 «Любимые бабушек и дедушек»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную.	05.09.2022 07.09.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст15
	3. Упражнять детей в построении в колонны.	12.09.2022 14.09.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст17
	4. Повторить ходьбу и бег между предметами.	19.09.2022 21.09.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст19
	7. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты.	26.09.2022 28.09.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст21

	«Затейники» закрепление навыка основных движений.	01.09.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №1
	«Карусели» построение в круг, бег в различных направлениях.	08.09.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №2
	«Птичий базар» развитие умения вместе выполнять основные движения: бег в разном темпе, прыжки на двух ногах.	15.09.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №3
	«Четыре стихии» Упражнения в ходьбе и беге, прыжках на двух ногах, действовать по сигналу.	22.09.2022 29.09.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №4
Тема № 2 «Городки – игра народная»	1. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты.	03.10.2022 05.10.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст28
	2. Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.	10.10.2022 12.10.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст29
	3. Повторить ходьбу с высоким поднимание колен.	17.10.2022 19.10.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст29
	4. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному.	24.10.2022 26.10.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст30
	5. Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному.	31.10.2022г	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст32
	Физическая культура на прогулке		
	«Пять друзей» закрепление знаний об	06.10.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во

	игре в городки.		двор» Конспект№1
	«Вместе весело играть». Расширять знания о городошных фигурах.	13.10.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2
	«Спортсмены городошники». Умение действовать с битой.	20.10.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3
	«Поможем Мишутке». Обучение детей командной игре. Отрабатывание броска биты.	27.10.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№4
Тема № 3. «Шишки, желуди, каштаны»	1.Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.	02.11.2022 07.11.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст39
	2. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.	09.11.2022 14.11.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст41
	3. Упражнять в беге с изменением направления движения, беге между предметами.	16.11.2022 21.11.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст41
	4 Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений	23.11.2022 28.11.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст42
	Упражнять в беге с изменением направления движения, беге между предметами.	30.11.2022	Л.И.Пензулаева Ст43

Физическая культура на прогулке			
«Шишкины забавы» Техника метания вдаль.	03.11.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №1	
«Порядок и беспорядок». Развитие ориентировки в пространстве.	10.11.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №2	
«Шишки, желуди, каштаны» Развитие глазомера, ориентировки в пространстве.	17.11.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №3	
«Шишки собираем – с ними мы играем». Упражнения разными способами метания.	24.11.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №4	
Тема № 1. «Мы хоккеисты»	Модуль № 2. «Зимние забавы»		
	1. Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга.	05.12.2022 07.12.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст48
	3. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками.	12.12.2022 14.12.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст50
	4. Упражнять в ходьбе и беге по кругу.	19.12.2022 21.12.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст51
	6. Повторить ходьбу и бег между снежными стойками.	26.12.2022 28.12.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст52
Физическая культура на прогулке			

	«Веселая игра - хоккей» Знакомство с игрой	01.12.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №1
	«Хоккей попробуй гол забей». Действие с клюшкой и шайбой.	08.12.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №2
	«Спорт под названием хоккей». Задания с клюшкой и шайбой.	15.12.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №3
	«Спорт под названием хоккей». Задания с клюшкой и шайбой.	22.12.2022 29.12.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №4
Тема № 2. «Для зимы привычны санки»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	09.01.2023 11.01.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст59
	3.Продолжать учить детей передвигать по учебной лыжне.	16.01.2023 18.01.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст61
	4. Повторить ходьбу и бег по кругу.	23.01.2023 25.01.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст61
	7.Повторить ходьбу и бег между предметами.	30.01.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст63
	Физическая культура на прогулке		
	«Зимний фоторепортаж» . Разнообразные способы перемещения с санками.	12.01.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №1
«Наступает январь	19.01.2023	Л.Н. Волошина	

	санки доставай». Обогащение двигательного опыта в одиночном катании.		«Выходи играть во двор» Конспект №2
	«В санках с горочки катись крепче в саночках держись». Развитие ловкости координации движений.	26.01.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №3
	«В санках с горочки катись крепче в саночках держись». Развитие ловкости координации движений.		Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №3
Тема № 3. «Зима пришла, вставай на лыжи»	1. Упражнять детей в ходьбе враспынную.	01.02.2023 06.02.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст68
	3. упражнять детей в ходьбе на лыжне скользящим шагом.	08.02.2023 13.02.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст69
	4. Повторить ходьбу и бег по кругу.	15.02.2023 20.02.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст69
	7. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	22.02.2023 27.02.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст70
	Физическая культура на прогулке		
	«Встаем на лыжи» совершенствовать функцию равновесия.	02.02.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №3
	«Две курносые подружки» Развитие чувства снега, чувства лыж.	09.02.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №3

	«Мы выбираем лыжи» Упражнения устойчивого равновесия.	16.02.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3
	«Мы выбираем лыжи» Упражнения устойчивого равновесия.	23.02.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3
Тема № 1. «Приди, весна красавица»	Модуль № 3. «Приди, весна красавица»		
	Занятие 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному.	01.03.2023 06.03.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст76
	Занятие 2. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному.	08.03.2023 13.03.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст77
	Занятие 3. Повторить игровые упражнения в беге.	15.03.2023 20.03.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст78
	Занятие 4. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	22.03.2023 27.03.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст79
	Занятие 5. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	29.03.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст80
	Физическая культура на прогулке		
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости	02.03.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости «Жучок»	09.03.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости	16.03.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3

	выносливости «Вороны и воробьи»		
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости «Заря зарница»	23.03.2023 30.03.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №4
Тема № 2 «Игры родного края»	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде восп.	03.04.2023 05.04.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст89
	2. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде восп.	10.04.2023 12.04.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст91
	3. Повторить бег на скорость.	17.04.2023 19.04.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст93
	4. Упражнять в ходьбе и беге между предметами.	24.04.2023 26.04.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 94
	6. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону.		Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 95
	«Мой веселый звонкий мяч»	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде восп.	03.05.2023 08.05.2023
3. Повторить бег на скорость.		10.05.2023 15.05.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 97
2. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде восп.		17.05.2023 22.05.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 98
4. Упражнять в ходьбе и беге между предметами.		24.05.2023 29.05.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 99

	. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	31.05.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 99
Физическая культура на прогулке			
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости	06.04.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости	13.04.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости	20.04.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости	27.04.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№4
	«Игры с мячом народов России» . Бросок и ловля отбивание одной рукой.	04.05.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
	«Лови бросай падай не давай». Совершенствование действий с мячом.	11.05.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2
	«Мячик маленький поймай и весело с ним поиграй». Совершенствование действий с малым мячом.	18.05.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3
	«Мой веселый звонкий мяч»	25.05.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№4
Модуль № 4 «Лето красное»			
Физическая культура на прогулке			
Тема № 1			

**«Летающий
воланчик»**

.Упражнять в ходьбе и беге между предметами	05.06.2023 07.06.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
«Делай как я» игровые упражнения.	01.06.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№1
Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону.	12.06.2023 14.06.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
«Игра для больших и малых» игровые упражнения	08.06.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№1
. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	19.06.2023 21.06.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
«Будь ловким» Игровые упражнения	15.06.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№1
Упражнять в ходьбе и беге между предметами	26.06.2023 28.06.2023 29.06.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
«Любимая игра» игровые упражнения.	22.06.2023 29.06.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№1
. Повторить игровые упражнения в беге	03.07.2023 05.07.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
«Капелька» игровое упражнения	06.07.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№1
«солнце воздух и вода наши лучшие друзья» игровые упр	10.07.2023 12.07.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№1
«На речке» игровые упражнения.	13.07.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во

**Тема № 2 «Веселые
капельки»**

		двор» Конспект№1	
	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	17.07.2023 19.07.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
	«На речке» игровые упражнения.	20.07.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами	24.07.2023 26.07.2023 31.07.2023г	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
	Ходьба по бревну приставным шагом.	27.07.2023г	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
Тема № 3 «Прыгалки, скакалки»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону.	02.08.2023 07.08.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
	«Заглянула в гости к нам скакалка». Игровые упражнения.	03.08.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.	14.08.2023 16.08.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
	Развитие выносливости в непрерывном беге.	10.08.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
	«Разноцветные косички» игровые упражнения	21.08.2023 23.08.2023	Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2
	. «Скакалка-	17.08.2023	Л.Н. Волошина

превращалочка» игровое упражнения		«Выходи играть во двор» Конспект №3
. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	28.08.2023 30.08.2023	Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
Ходьба с изменением темпа движения.	24.08.2023. 31.08.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.

Перспективно-тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе

Тема	Содержание работы	Дата	Используемая литература
Модуль № 1 «Осень золотая»			
Тема № 1 «Любимые бабушек и дедушек»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную.	05.09.2022 07.09.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст15
	3. Упражнять детей в построении в колонны.	12.09.2022 14.09.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст17
	4. Повторить ходьбу и бег между предметами.	19.09.2022 21.09.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст19
	7. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1	26.09.2022 28.09.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура

	минуты.		в детском саду. Ст21	
Физическая культура на прогулке				
	«Затейники» закрепление навыка основных движений.	01.09.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1	
	«Карусели» построение в круг, бег в различных направлениях.	08.09.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2	
	«Птичий базар» развитие умения вместе выполнять основные движения: бег в разном темпе, прыжки на двух ногах.	15.09.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3	
	«Четыре стихии» Упражнения в ходьбе и беге, прыжках на двух ногах, действовать по сигналу.	22.09.2022 29.09.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№4	
Тема № 2 «Городки – игра народная»	1. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты.	03.10.2022 05.10.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст28	
	2. Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.	10.10.2022 12.10.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст29	
	3. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.	17.10.2022 19.10.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст29	
	4. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному.	24.10.2022 26.10.2022 31.10.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст30	
	Физическая культура на прогулке			
		«Пять друзей» закрепление знаний об игре в городки.	06.10.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
		«Вместе весело играть». Расширять знания о городошных фигурах.	13.10.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2

	«Спортсмены городошники». Умение действовать с битой.	20.10.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№3
	«Поможем Мишутке». Обучение детей командной игре. Отрабатывание броска биты.	27.10.2022 г	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№4
Тема № 3. «Шишки, желуди, каштаны»	1.Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.	02.11.2022 07.11.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст39
	2. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.	09.11.2022 14.11.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст41
	3. Упражнять в беге с изменением направления движения, беге между предметами.	16.11.2022 21.11.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст41
	4 Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений	23.11.2022 28.11.2022 30.11.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст42
	Физическая культура на прогулке		
	«Шишкины забавы» Техника метания вдаль.	03.11.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№1
	«Порядок и беспорядок». Развитие ориентировки в пространстве.	10.11.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№2
	«Шишки, желуди, каштаны» Развитие глазомера, ориентировки в пространстве.	17.11.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№3
	«Шишки собираем – с ними мы играем». Упражнения разными способами метания.	24.11.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№4
	Тема № 1. «Мы хоккеисты»	Модуль № 2. «Зимние забавы»	

	1. Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга.	05.12.2022 07.12.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст48
	3.Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками.	12.12.2022 14.12.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст50
	4. Упражнять в ходьбе и беге по кругу.	19.12.2022 21.12.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст51
	6. Повторить ходьбу и бег между снежными стойками.	26.12.2022 28.12.2022 29.12.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст52
Физическая культура на прогулке			
	«Веселая игра - хоккей» Знакомство с игрой	01.12.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
	«Хоккей попробуй гол забей». Действие с клюшкой и шайбой.	08.12.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2
	«Спорт под названием хоккей». Задания с клюшкой и шайбой.	15.12.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3
	«Спорт под названием хоккей». Задания с клюшкой и шайбой.	22.12.2022 29.12.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№4
Тема № 2. «Для зимы привычны санки»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	09.01.2023 11.01.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.

			Ст59
	3.Продолжать учить детей передвигать по учебной лыжне.	16.01.2023 18.01.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст61
	4. Повторить ходьбу и бег по кругу.	23.01.2023 25.01.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст61
	7.Повторить ходьбу и бег между предметами.	30.01.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст63
Физическая культура на прогулке			
	«Зимний фоторепортаж» . Разнообразные способы перемещения с санками.	12.01.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
	«Наступает январь санки доставай». Обогащение двигательного опыта в одиночном катании.	19.01.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2
	«В санках с горочки катись крепче в саночках держись». Развитие ловкости координации движений.	26.01.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3
Тема № 3. «Зима пришла, вставай на лыжи»	1.Упражнять детей в ходьбе врассыпную.	01.02.2023 06.02.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст68
	3. упражнять детей в ходьбе на лыжне скользящим шагом.	08.02.2023 13.02.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст69
	4. Повторить ходьбу и бег по кругу.	15.02.2023 20.02.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная

		культура в детском саду. Ст69	
7. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	27.02.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст70	
Физическая культура на прогулке			
«Встаем на лыжи» совершенствовать функцию равновесия.	02.02.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№3	
«Две курносые подружки» Развитие чувства снега, чувства лыж.	09.02.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№3	
«Мы выбираем лыжи» Упражнения устойчивого равновесия.	16.02.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№3	
«Мы выбираем лыжи» Упражнения устойчивого равновесия.	23.02.2022	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект.№3	
Модуль № 3. «Приди, весна красавица»			
Тема № 1. «Приди, весна красавица»	Занятие 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному.	01.03.2023 06.03.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст76
	Занятие 2. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному.	08.03.2023 13.03.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст77
	Занятие 3. Повторить игровые упражнения в беге.	15.03.2023 20.03.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст78
	Занятие 4. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	22.03.2023 27.03.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст79
	Занятие 5. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	29.03.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст80
	Физическая культура на прогулке		

	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости	02.03.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №1
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости «Жучок»	09.03.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №2
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости «Вороны и воробьи»	16.03.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №3
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости «Заря зарница»	23.03.2023 30.03.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект №4
Тема № 2 «Игры родного края»	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде восп.	03.04.2023 05.04.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст89
	2. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде восп.	10.04.2023 12.04.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст91
	3. Повторить бег на скорость.	17.04.2023 19.04.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст93
	4. Упражнять в ходьбе и беге между предметами.	24.04.2023 26.04.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 94
«Мой веселый звонкий мяч»	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде восп.	03.05.2023 08.05.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 96
	3. Повторить бег на скорость.	10.05.2023 15.05.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду. Ст 97
	2. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с	17.05.2023 22.05.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная

	остановкой по команде восп.		культура в детском саду. Ст 98
	4.Упражнять в ходьбе и беге между предметами.	24.05.2023 29.05.2023 31.05.2023	О..Б.Казина. Физкультурная культура в детском саду. Ст 99
Физическая культура на прогулке			
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости	06.04.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости	13.04.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости	20.04.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3
	«Народные игры Белгородчины» Развитие ловкости выносливости	27.04.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№4
	«Игры с мячом народов России» . Бросок и ловля отбивание одной рукой.	04.05.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
	«Лови бросай падай недавай». Совершенствование действий с мячом.	11.05.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2
	«Мячик маленький поймай и весело с ним поиграй». Совершенствование действий с малым мячом.	18.05.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3
	«Мой веселый звонкий мяч»	25.05.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№4
Модуль № 4 «Лето красное»			
Тема № 1 «Летающий воланчик»	Физическая культура на прогулке		
	.Упражнять в ходьбе и беге между предметами	05.06.2023 07.06.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.

«Делай как я» игровые упражнения.	01.06.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону.	12.06.2023 14.06.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
«Игра для больших и малых» игровые упражнения	08.06.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	19.06.2023 21.06.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
«Будь ловким» Игровые упражнения	15.06.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
Упражнять в ходьбе и беге между предметами	26.06.2023 28.06.2023 29.06.2022	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
«Любимая игра» игровые упражнения.	22.06.2023 29.06.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
. Повторить игровые упражнения в беге	03.07.2023 05.07.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
«Капелька» игровое упражнения	06.07.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
«солнце воздух и вода наши лучшие друзья» игровые упр	10.07.2023 12.07.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
«На речке» игровые упражнения.	13.07.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением темпа	17.07.2023 19.07.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
«На речке» игровые упражнения.	20.07.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1

	Упражнять в ходьбе и беге между предметами	24.07.2023 26.07.2023 31.07.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
	Ходьба по бревну приставным шагом.	27.07.2023	О.Б.Казина. Физкультурная культура в детском саду.
Тема № 3 «Прыгалки, скакалки»			
	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону.	02.08.2023 07.08.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
	«Заглянула в гости к нам скакалка». Игровые упражнения.	03.08.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№1
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.	09.08.2023 14.08.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
	Развитие выносливости в непрерывном беге.	16.08.2023 21.08.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
	«Разноцветные косички» игровые упражнения.	10.08.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№2
	«Скакалка- превращалочка» игровое упражнения.	23.08.2023 28.08.2023	Л.Н. Волошина «Выходи играть во двор» Конспект№3
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	17.08.2023 24.08.2023	Л.И. Пензулаева. Физкультурная культура в детском саду.
	Ходьба с изменением темпа движения.	30.08.2023 31.08.2023	О.Б.Казина. Совместные физ.занятия .

МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга»

Рассмотрен:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Ровеньский детский сад
«Радуга»
Протокол №1 от «30» августа 2022 г.

Утверждён:
Приказом по МБДОУ «Ровеньский
детский сад «Радуга»
№ _____ от «30» августа 2022г.

**Расписание организованной образовательной деятельности
по физической культуре
по Основной образовательной программе дошкольного образования «ОТ
РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»**
(Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Издательство 2017г.
Соответствует ФГОС)
(образовательная деятельность в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13
от 15.05.2013 г.)

на 2022- 2023учебный год

Понедельник	Вторник	Среда
<i>1. Физическая культура (1 младшая группа 9.00- 9.10 2. Физическая культура (вторая младшая) 9.30- 9.50 3. Физическая культура (подготовительная группа) 10.20- 10. 50</i>		<i>1. Физическая культура (1 младшая группа 9.00- 9.10 2. Физическая культура (вторая младшая группа) 9.30- 9.50 3. Физическая культура (подготовительная группа) 10.20- 10. 50</i>
Четверг <i>Физическая культура</i>		

<i>(на прогулке)</i> <i>1 младшая группа</i> <i>Вторая младшая группа</i> <i>Подготовительная группа</i>	
---	--

Рассмотрен:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Ровеньский детский сад
«Радуга»
Протокол №1 от «26» августа 2022

Утверждён:
Приказом по МБДОУ «Ровеньский
детский сад «Радуга»
№ 99 от «26 » августа 2022 г.

**Распределение основных режимных моментов
В первой младшей группе
по Основной образовательной программе дошкольного образования
«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
(под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
на 2022-2023 учебный год**

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50–9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	9.00–9.30 (9.10)
Игры, самостоятельная деятельность	9.30- 9.45
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.45- 9.55
Подготовка к прогулке, прогулка	9.55–11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20–11.35
Подготовка к обеду, обед	11.35–12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00–15.30
Полдник	15.30–15.50

Самостоятельная деятельность	15.50–16.00
Подготовка к прогулке, прогулка (в четверг физическая культура на воздухе)	16.00–17.30 16.00-16.10
Уход детей домой	17.30

Рассмотрен:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Ровеньский детский сад
«Радуга»
Протокол №1 от «26» августа 2022

Утверждён:
Приказом по МБДОУ «Ровеньский
детский сад «Радуга»

№ 99 от «26 » августа 2022 г.

**Распределение основных режимных моментов
Во второй младшей группе по Основной образовательной программе
дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
(Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
на 2022-2023 учебный год**

Режимные моменты	
Приход детей в детский сад, осмотр детей, утренняя гимнастика, свободная игра	7.30 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45 -9.00
Организованная образовательная деятельность детей	9.00 – 9.40
Второй завтрак	9.50 - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	10.00 – 11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.35 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00
Постепенный подъем детей, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45 - 16.15

Подготовка к прогулке, прогулка (в четверг физическая культура на воздухе)	16.15 - 17.30
Уход детей домой	17.30

Рассмотрен:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Ровеньский детский сад
«Радуга»
Протокол №1 от «26» августа 2022

Утверждён:
Приказом по МБДОУ «Ровеньский
детский сад «Радуга»

№ 99 от «26 » августа 2022 г.

**Распределение основных режимных моментов
в подготовительной группе по Основной образовательной программе
дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
(Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
на 2022-2023 учебный год**

Режимные моменты	
Приход детей в детский сад, осмотр детей, утренняя гимнастика, свободная игра	7.30 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45 -9.00
Организованная образовательная деятельность детей	9.00 – 10.10 (10.50)
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	10.20 – 12.10 (10.50-12.20)
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10- 12.20 (12.20 – 12.30)
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.45 (12.30 – 12.55)
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55 – 15.00
Постепенный подъем детей, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40 - 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10 - 17.30

(в четвег физическая культура на воздухе)	16.35-17.05
Уход детей домой	17.30

Режим двигательной активности

Формы и методы работы	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа	примечание
Утренняя гимнастика	5	5	8	10	10	Ежедневно
Физкультминутка	1	2	3	3-4	4-6	Ежедневно во время ООД
П/и, физические упражнения на прогулке	10	10-15	11-16	7-10	7-10	Ежедневно на прогулке
Спортивные игры, эстафеты на прогулке				7-10	8-10	
Музыкально-ритмические движения, музыкальные п/и	6	10	15	17	18-20	На музыкальных занятиях 2р/нед.
Индивидуальная работа по развитию движений	2	2	3	3	3-4	На прогулке, в других режимах моментах (в среднем на 1 ребенка 1 день)
Игры-хороводы, игровые упражнения, п/п малой подвижности	2	3	3	3-5	5	В утренний прием, перед ООД, как оргмомент
Гимнастика	10	10	12	15	15	Ежедневно

после сна						
Физкультурные занятия	10	15	20	25	30	3 раза в неделю, 1 занятие на улице круглогодично
Самостоятельная двигательная деятельность	+	+	+	+	+	Создаются условия с учетом уровня д/а в группе и на прогулке
День здоровья	+	+	+	+	+	2р /год
Неделя здоровья	+	+	+	+	+	1р/год
Физкультурный праздник	+	+	+	+	+	1р/квартал
Физкультурные досуг	10	15	20	25	30	1р/месяц
Объем д/а в организованных формах (час/неделю)	4ч	4ч 45 минут	5ч 50 минут	7ч 40 минут	8ч	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Разделы программы	Первый год обучения (возраст детей 3-4 года)(%)	Второй год обучения (возраст детей 4-5 лет) (%)	Третий год обучения (возраст детей 5-6 лет)(%)	Четвертый год обучения (возраст детей 6-7 лет)(%)
Теоретические сведения	1	1	1	1
Построение ОРУ	2	2	3	3
Основные движения	5	6	10	10
В том числе: ходьба	68	68	65	67
Бег	5	5	9	9
	10	10	11	12

Прыжки	12	13	16	17
Метание	14	15	16	17
Лазанье	18	16	10	10
Равновесие	12	12	9	9
Подвижные игры	16	14	8	6
Упражнения под музыку	5	5	7	7
Контрольные упражнения	4	4	4	4
Итого (%)	100%	100%	100%	100%

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна (первый год обучения-15 мин., второй - 20 мин., третий – 25 мин., четвертый – 30 мин.)

3.3Схема распределения образовательной деятельности.

Режим двигательной активности

Формы и методы работы	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа	примечание
Утренняя гимнастика	5	5	8	10	10	Ежедневно
Физкультминутка	1	2	3	3-4	4-6	Ежедневно во время ООД
П/и, физические упражнения на прогулке	10	10-15	11-16	7-10	7-10	Ежедневно на прогулке
Спортивные игры, эстафеты на прогулке				7-10	8-10	
Музыкально-ритмические движения, музыкаль	6	10	15	17	18-20	На музыкальных занятиях 2р/нед.

ные п/и						
Индивидуальная работа по развитию движений	2	2	3	3	3-4	На прогулке, в других режимах моментах (в среднем на 1 ребенка 1 день)
Игры-хороводы, игровые упражнения, п/п малой подвижности	2	3	3	3-5	5	В утренний прием, перед ООД, как оргмомент
Гимнастика после сна	10	10	12	15	15	Ежедневно
Физкультурные занятия	10	15	20	25	30	3 раза в неделю, 1 занятие на улице круглогодично
Самостоятельная двигательная деятельность	+	+	+	+	+	Создаются условия с учетом уровня д/а в группе и на прогулке
День здоровья	+	+	+	+	+	2р /год
Неделя здоровья	+	+	+	+	+	1р/год
Физкультурный праздник	+	+	+	+	+	1р/квартал
Физкультурные досуг	10	15	20	25	30	1р/месяц
Объем д/а в организованных формах (час/неделю)	4ч	4ч 45 минут	5ч 50 минут	7ч 40 минут	8ч	

3.4 Организация образовательной деятельности в режимных моментах.

Комплексное использование и стереотипное повторение всех форм физической работы обеспечивают нормальное физическое развитие детей дошкольного возраста. Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа в день, а в неделю не менее 5-6 часов. Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями:

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные минутки и физкультурные паузы
- Три физкультурных занятия
- Физкультурные досуги и развлечения
- Спортивные праздники
- Подвижные и спортивные игры
- Организация самостоятельной двигательной деятельности детей
- Гимнастика после сна
- Пробежки наперегонки
- Использование физкультурного оборудования на спортивной площадке
- Хозяйственно-бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные
- Игры-пантомимы между занятиями: «Утренняя гимнастика», «Умывание», «Одевание» и

Условия реализации программы:

- Физкультурные занятия:
 - Вводные занятия,
 - Занятия - изучения нового материала,
 - Занятия - совершенствования изученного,
 - Контрольные занятия,
 - Смешанные;
 - Дополнительные занятия физическими упражнениями:
 - Совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями (цель - способствовать повышению физкультурной грамотности родителей);
 - Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:
 - Утренняя гимнастика (цель - ускорение вхождения организма ребенка в деятельность),
 - Физкультминутки (цель - посредством физических упражнений в середине занятия в значительной мере повысить работоспособность детей),
 - Физические упражнения (основное средство физического воспитания. Используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма),
 - Подвижные игры (цель - воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями),
 - Упражнения после дневного сна (цель - помочь детям постепенно перейти от состояния сна к бодрствованию);

- Физкультурно- массовые мероприятия:
- Физкультурные досуги (одна из форм активного отдыха детей, где закрепляются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности),
- Физкультурные праздники (мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения детей за определенный период работы, а также пропагандирующие занятия физической культурой как среди детей, так и среди их родителей);
- Индивидуальные занятия (средство реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников);
- Самостоятельная деятельность детей (реализация индивидуальных потребностей детей в двигательной деятельности в самостоятельной деятельности).

6.Предметно-развивающая среда.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития

- Гимнастическая стенка;
- Скамейка с зацепами, доски;
- Канаты;
- Крупные предметы оборудования (, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) ;
- Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.).

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

7. Информационно - методическое обеспечение реализации рабочей программы.

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (все возрастные группы)- М.:Мозаика – синтез,2021
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.:Мозаика – синтез,2021
3. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду.
4. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. . - М.:Мозаика – синтез,2021
5. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-составитель Степаненкова Э. Я.
6. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. (3-7 лет)
7. Волошина Л.Н. Выходи играть во двор.
8. Федорова С.Ю. Развитие двигательных способностей дошкольников.
9. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей(5-7 лет)
10. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в ясельных группах детского сада.
12. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада.

