

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

Рассмотрена и принята:  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга»  
Протокол № 01 от 22.08.2023 г.

Утверждена:  
приказом по МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга»  
Приказ № 65 от 22.08.2023 г.

**Рабочая программа образовательной деятельности  
по физической культуре  
на 2023 – 2024 учебный год**

Разработала:  
Заслонова Галина Петровна,  
инструктор по физической культуре

п. Ровеньки, 2023

## Содержание

<b>I. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1. Пояснительная записка.....	3
1.1.Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.2.Принципы и подходы к формированию.....	4
1.3.Возрастные и психологические особенности воспитанников.....	6
1.4.Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	17
<b>II. Содержательный раздел.....</b>	<b>20</b>
2. Содержание образовательной деятельности.....	20
2.1. Комплексно-тематическое планирование.....	50
2.2.Взаимодействие с родителями.....	56
2.3.Взаимодействие с педагогами.....	58
2.4.Взаимодействие с социумом.....	58
<b>III. Организационный раздел .....</b>	<b>59</b>
3. Организация образовательной деятельности.....	59
3.1 Режим дня.....	60
3.2 Учебный план.....	67
3.3 Расписание занятий.....	75
3.4 Организация образовательной деятельности в режимных моментах.....	78
3.5 Условия реализации рабочей программы.....	79
3.6 Педагогический мониторинг.....	80
3.7 Методическое обеспечение Программы .....	81
<b>Приложения:</b>	
Приложение № 1 «Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности на 2023 – 2024 учебный год».....	84
Приложение № 2 «Календарный план воспитательной работы на 2023– 2024 учебный год».....	109

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Образовательной программы МБДОУ «Ровенский детский сад «Радуга», разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г. №31, от 8 ноября 2022г. №955 и федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации России от 25.11.2022г. № 1028».

Программа направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре, а также на решение вопросов гармоничного вхождения воспитанников в социальный мир и налаживания взаимоотношений с окружающими их людьми. В центре Программы в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) находится одна из ключевых задач: формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

Основной формой организации обучения с детьми является занятие, а так же воспитательная работа.

#### **Основные направления воспитания:**

Патриотическое направление воспитания.

Духовно-нравственное направление воспитания.

Социальное направление воспитания.

Познавательное направление воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

Трудовое направление воспитания.

Эстетическое направление воспитания.

Программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми и реализуется на русском языке - государственном языке Российской Федерации.

#### **1.1 Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:** разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

### **Задачи:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
- Обеспечивать равные возможности полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).
- Использовать современные образовательные технологии, работать в зоне ближайшего развития, использовать материал, соответствующий духовно-нравственным ценностям, историческим и национально-культурным традициям народов России, жителям Белгородской области, Ровеньского района.
- Учитывать в организации и содержании воспитательно-образовательного процесса природно-географическое и культурно-историческое своеобразие России, Белгородской области, Ровеньского района, воспитывать интерес и уважение к родному краю.

### **1.2. Принципы и подходы к формированию.**

Программа построена на следующих **принципах** ДО, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей

### ***Основные подходы к формированию Программы:***

Программа определяет организацию образовательной деятельности и ее содержание с учетом следующих методологических подходов:

- 1) Деятельностный подход: - организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка.
- 2) Индивидуально-дифференцированный подход:
  - все педагогические мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка;
- 3) Компетентностный подход позволяет педагогам МБДОУ структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников;
- 4) Интегративный подход дают возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Воспитательная работа строится с учетом следующих принципов:

- принцип гуманизма. Приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности; воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования;
- принцип ценностного единства и совместности. Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение;
- принцип общего культурного образования. Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона;
- принцип следования нравственному примеру. Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни;

-принципы безопасной жизнедеятельности. Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения;

принцип совместной деятельности ребенка и взрослого. Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения;

-принцип инклюзивности. Организация образовательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

### **1.3. Возрастные и психологические особенности воспитанников.**

#### **Особенности физического развития детей 2-3 лет**

Для физического воспитания детей 2-3 лет в оптимальном варианте и в соответствии с двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на третьем году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 5-6 см. В 2 года средний рост мальчиков равен 90 см, девочек – 89,6 см, соответственно в 3 года – 95 см и 96 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется такими индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от двух до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы у детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 50 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 51 см и 52,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отделов костей черепа и его

окончательное формирование. К 2-3 годам завершается срастание затылочной кости. К трем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3 годам 80 % объема черепа взрослого человека. Ребенок 2-3 года в среднем затрачивает в день 900-1500 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15-20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и Верхних грудных позвонков. В 3 года вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 2-3 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед, вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений обще развивающего характера используют различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катании, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений.

Так количество упражнений обще развивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений шестилетнего возраста. Мускулатура по

отношению к общей массе тела и мышечная сила ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

В упражнениях обще развивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны, приседания педагог выполняет 2-3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога.

Ребенок 2-3 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега, прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторением).

Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: рассеянность, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

### **Особенности физического развития детей 3-4 лет**

Для физического воспитания детей 3-4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо- физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.



Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется такими индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы у детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отделов костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 6 годам 80 % объема черепа взрослого человека. Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000-1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15-20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и Верхних грудных позвонков. В 4 года вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед, вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений

обще развивающего характера используют различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катании, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений.

Так количество упражнений обще развивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

В упражнениях обще развивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны, приседания педагог выполняет 2-3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега, прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторением).

Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: рассеянность, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

#### **Особенности физического развития детей 4-5 лет**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних —107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление и т. д.

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.

У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках на носках и т.д.

Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

#### **Особенности физического развития детей 5- 6 лет**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной—17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При

нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (23 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. Пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес

груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается. Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. Незавершенность строения центральной

нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует пре и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка 5—6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период полет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие

устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

#### **Особенности физического развития детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет)**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для



совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

#### **1.4 Планируемые результаты освоения рабочей программы.**

##### **Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):**

у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное)

##### **Планируемые результаты в дошкольном возрасте.**

###### **К четырем годам:**

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

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

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

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

###### **К пяти годам:**

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

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

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

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

#### **К шести годам:**

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

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

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

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

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

#### **Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):**

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

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

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

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

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного

поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

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

### **Целевые ориентиры освоения Программы детьми с НОДА.**

1.Выполнение общеразвивающих упражнений с учетом особенностей двигательного развития.

2.Повышение познавательной активности, повышение работоспособности, развитие произвольности и устойчивости внимания.

3. Снижение психоэмоционального и мышечного напряжения.

### **Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)**

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

### **Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения Программы**

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

## II Содержательный раздел

### 2. Содержание образовательной деятельности

#### От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками,

снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погребушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и

гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

**2) Подвижные игры:** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

**3) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### **От 3 лет до 4 лет.**

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

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

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

### **Содержание образовательной деятельности.**

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

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

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

#### **Основные движения:**

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

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

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

#### **Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание



обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

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

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

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### **5) Активный отдых.**

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

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

### **От 4 лет до 5 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному

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

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

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

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

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

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

#### **Содержание образовательной деятельности.**

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

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

##### **Основные движения:**

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля

мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

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

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

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

#### **Ритмическая гимнастика:**

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

#### **Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из

одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

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

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

#### **5) Активный отдых.**

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

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

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

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

## **От 5 лет до 6 лет.**

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

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Содержание образовательной деятельности.**

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с

соответствующей тематикой.

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

#### **Основные движения:**

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

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

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

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

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на

одной ногой (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

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

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

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней



гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Ритмическая гимнастика:**

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

### **Строевые упражнения:**

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

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

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

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и

полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

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

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

**4) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

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

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

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **6) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные

и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

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

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### **От 6 лет до 7 лет.**

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

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

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

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

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

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

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического

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

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

### **Содержание образовательной деятельности.**

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

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

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

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

#### **Основные движения:**

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

предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

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

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

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

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени

другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок,

приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

### **Строевые упражнения:**

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

**4) Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

**6) Активный отдых.**



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

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

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

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

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

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

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и

социального благополучия человека;

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

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

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

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

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

### **Направления воспитания.**

#### **Патриотическое направление воспитания.**

**Цель** патриотического направления воспитания – содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

**Ценности** - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребёнка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране — России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и её уклада, народных и семейных традиций.

Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование «патриотизма наследника», испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); «патриотизма защитника», стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); «патриотизма созидателя и творца», устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

#### **Духовно-нравственное направление воспитания.**

**Цель** духовно-нравственного направления воспитания – формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

**Ценности** - жизнь, милосердие, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания.

Духовно-нравственное воспитание направлено на развитие ценностно-смысловой сферы дошкольников на основе творческого взаимодействия в детско-взрослой общности, содержанием которого является освоение социокультурного опыта в его культурно-историческом и личностном аспектах.

#### **Социальное направление воспитания.**

**Цель** социального направления воспитания – формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

**Ценности** – семья, дружба, человек и сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

В дошкольном детстве ребёнок начинает осваивать все многообразие социальных отношений и социальных ролей. Он учится действовать сообща, подчиняться правилам, нести ответственность за свои поступки, действовать в интересах других людей. Формирование ценностно-смыслового отношения ребёнка к социальному окружению невозможно без грамотно выстроенного воспитательного процесса, в котором проявляется личная социальная инициатива ребёнка в детско-взрослых и детских общностях.

Важной составляющей социального воспитания является освоение ребёнком моральных ценностей, формирование у него нравственных качеств и идеалов, способности жить в соответствии с моральными принципами и нормами и воплощать их в своем поведении. Культура поведения в своей основе имеет глубоко социальное нравственное чувство - уважение к человеку, к законам человеческого общества. Конкретные представления о культуре поведения усваиваются ребёнком вместе с опытом поведения, с накоплением нравственных представлений, формированием навыка культурного поведения.

#### **Познавательное направление воспитания.**

**Цель** познавательного направления воспитания – формирование ценности познания.

**Ценность** – познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

В ДОО проблема воспитания у детей познавательной активности охватывает все стороны воспитательного процесса и является неременным условием формирования умственных качеств личности, самостоятельности и инициативности ребёнка. Познавательное и духовно-нравственное воспитание должны осуществляться в содержательном единстве, так как знания наук и незнание добра ограничивает и деформирует личностное развитие ребёнка.

Значимым является воспитание у ребёнка стремления к истине, становление целостной картины мира, в которой интегрировано ценностное, эмоционально окрашенное отношение к миру, людям, природе, деятельности

человека.

**Физическое и оздоровительное направление воспитания.**

**Цель** физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

**Ценности** - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

**Трудовое направление воспитания.**

**Цель** трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребёнка к труду.

**Ценность** – труд лежит в основе трудового направления воспитания.

Трудовое направление воспитания направлено на формирование и поддержку привычки к трудовому усилию, к доступному напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи; стремление приносить пользу людям. Повседневный труд постепенно приводит детей к осознанию нравственной стороны труда. Самостоятельность в выполнении трудовых поручений способствует формированию ответственности за свои действия.

**Эстетическое направление воспитания.**

**Цель** эстетического направления воспитания – способствовать становлению у ребёнка ценностного отношения к красоте.

**Ценности** – культура, красота, лежат в основе эстетического направления воспитания.

Эстетическое воспитание направлено на воспитание любви к прекрасному в окружающей обстановке, в природе, в искусстве, в отношениях, развитие у детей желания и умения творить. Эстетическое воспитание через обогащение чувственного опыта и развитие эмоциональной сферы личности влияет на становление нравственной и духовной составляющих внутреннего мира ребёнка. Искусство делает ребёнка отзывчивее, добрее, обогащает его духовный мир, способствует воспитанию воображения, чувств. Красивая и удобная обстановка, чистота помещения, опрятный вид детей и взрослых содействуют воспитанию художественного вкуса

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

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий детского сада 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)
 Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре реализуется через несколько направлений:
  - I. Работа с детьми.
  - II. Взаимодействие с педагогами.
  - 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,
  - непосредственно 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 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе.

## **2.1. Комплексно – тематическое планирование.**

### **Календарно-тематическое младшая группа**

Календарно-тематическое планирование (младшая группа)

	Сентябрь	Итоговые мероприятия
--	----------	----------------------

с 01.09.2023 по 15.09.2023	До свидания лето, здравствуй детский сад.	Экскурсия по детскому саду
с 18.09.2023 по 29.09.2023	Осень (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада, овощи, фрукты).	Выставка детского творчества
	<b>Октябрь</b>	
с 02.10.2023 по 13.10.2023	Я и моя семья.	Спортивное развлечение.
с 16.10.2023 по 31.10.2023	Мой дом, мой посёлок.	Сюжетно-ролевая игра по правилам дорожного движения.
	<b>Ноябрь</b>	
с 01.11.2023 по 17.11.2023	Дружба, учимся общаться друг с другом.	Выставка детского творчества
с 20.11.2023 по 30.11.2023	Кто, как готовится к зиме.	Выставка детского творчества
	<b>Декабрь</b>	
с 01.12.2023 по 15.12.2023	Зима (сезонные изменения, в природе, одежде людей, на территории детского сада, зимние виды спорта).	Выставка детского творчества.
с 18.12.2023 по 29.12.2023	Новогодний калейдоскоп.	Новогодний утренник.
	<b>Январь</b>	
с 08.01.2024 по 19.01.2024	В гостях у сказки.	Развлечение «В гостях у сказки».
с 22.01.2024 по 31.01.2024	Зима. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества.
	<b>Февраль</b>	
с 01.02.2024 по 16.02.2024	Зима. Дикая животные и птицы.	Выставка детского творчества.
с 19.02.2024 по 29.02.2024	День защитника Отечества.	Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества.
	<b>Март</b>	
с 01.03.2024 по 15.03.2024	8 Марта.	Праздник 8 марта, выставка детского творчества.
с 18.03.2024 по 29.03.2024	Знакомство с народной культурой и традициями..	Выставка детского творчества.
	<b>Апрель</b>	
с 01.04.2024 по 12.04.2024	Весна (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада).	Выставка детского творчества,
с 15.04.2024 по 30.04.2024	Весна. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества.
	<b>Май</b>	
с 06.05.2024 по 17.05.2024	Весна. Дикая животные и птицы.	Праздник птиц.
с 20.05.2024 по 31.05.2024	Здравствуй, лето.	Выставка детского творчества.

**Календарно-тематическое планирование (средняя группа)**

	<b>Сентябрь</b>	<b>Итоговые мероприятия</b>
с 01.09.2023 по 15.09.2023	До свидания лето, здравствуй детский сад . (День знаний).	Экскурсия по детскому саду
с 18.09.2023 по 29.09.2023	Осень (сезонные изменения, в природе, одежде людей, на территории детского сада, овощи, фрукты).	Праздник осени, выставка детского творчества
	<b>Октябрь</b>	
с 02.10.2023 по 13.10.2023	Я в мире человек.	День здоровья, выставка детского творчества
с 16.10.2023 по 31.10.2023	Мой дом, мой посёлок, моя страна.	Сюжетно-ролевая игра по правилам дорожного движения.
	<b>Ноябрь</b>	
с 01.11.2023 по 17.11.2023	Дружба, учимся общаться друг с другом.	Праздник День народного единства, выставка детского творчества
с 20.11.2023 по 30.11.2023	Кто, как готовится к зиме.	Выставка детского творчества
	<b>Декабрь</b>	
с 01.12.2023 по 15.12.2023	Зима (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада, зимние виды спорта).	Выставка детского творчества
с 18.12.2023 по 29.12.2023	Новогодний калейдоскоп.	Новогодний утренник.
	<b>Январь</b>	
с 08.01.2024 по 19.01.2024	В гостях у сказки.	Развлечение «В гостях у сказки».
с 22.01.2024 по 31.01.2024	Зима. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
	<b>Февраль</b>	
с 01.02.2024 по 16.02.2024	Зима. Дикие животные и птицы.	Выставка детского творчества
с 19.02.2024 по 29.02.2024	День защитника Отечества.	Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества.
	<b>Март</b>	
с 01.03.2024 по 15.03.2024	8 Марта.	Праздник 8 марта, выставка детского творчества.
с 18.03.2024 по 29.03.2024	Знакомство с народной культурой и традициями.	Выставка детского творчества, фольклорный праздник
	<b>Апрель</b>	
с 01.04.2024 по 12.04.2024	Весна (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада).	Выставка детского творчества, праздник весны.
с 15.04.2024 по 30.04.2024	Весна. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
	<b>Май</b>	
с 06.05.2024 по 17.05.2024	Весна. Дикие животные и птицы. (День Победы).	Праздник День Победы, выставка детского творчества

## **Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности на 2023 – 2024 учебный год**

Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности на 2023 – 2024 учебный год представлено в Приложении №1.

## **Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год представлен в Приложении №2.

### **2.2.Взаимодействие с родителями**

Взаимодействие детского сада и семьи является одним из приоритетных направлений в работе ДООУ.

Ведущая цель взаимодействия с семьей – обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах воспитания детей, в развитии индивидуальных способностей дошкольников, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- 1.Формирование психолого-педагогических знаний родителей;
2. Приобщение родителей к участию жизни МБДОУ;
3. Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4.Пропаганда лучшего семейного опыта.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатом работы МБДОУ на общих Советах родителей;
- ознакомление родителей с содержанием работы МБДОУ по всем направлениям работы с детьми;
- ознакомление родителей с конкретными приемами и методами воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности.

Вовлечение родителей в единое пространство детского развития в МБДОУ решается в следующих направлениях:

- работа с коллективом МБДОУ по организации взаимодействия с семьей, ознакомление педагогов с системой новых форм работы с родителями (законными представителями);
- повышение педагогической культуры родителей (законных представителей);
- вовлечение родителей (законных представителей) в деятельность МБДОУ, совместная работа по обмену опытом.

Основные приоритеты и направления работы с семьями воспитанников:

- единство в работе детского сада и семьи по воспитанию и образованию детей,



- взаимное доверие во взаимоотношениях между педагогами и родителями, понимание нужд и интересов ребенка,
- установление правильных взаимоотношений на основе доброжелательной критики и самокритики,
- привлечение актива родителей, общественности к деятельности ДООУ, к работе с семьями,
- создание благоприятных условий для повышения педагогической и психологической грамотности родителей в воспитании и образовании детей дошкольного возраста,

**Основные условия**, необходимые для реализации доверительного взаимодействия между инструктором по физической культуре и семьей, являются следующие:

- ориентация педагога на работу с детьми и родителями;
- изучение семей воспитанников: учет различий в возрасте родителей, их образовании, общем культурном уровне, их взглядов на воспитание, личностных качеств;
- открытость детского сада семье.

#### **Формы взаимодействия с родителями:**

1. Информационно-аналитические формы (Анкетирование, опрос, беседа)
2. Познавательные формы (Общие Советы родителей, Групповые Советы родителей, Вопрос-ответ, Педагогическая беседа, День открытых дверей, экскурсии)
3. Досуговые формы (Праздники, утренники, мероприятия (конкурсы, соревнования, досуги, развлечения, проекты, выставки, акции; Выставки работ родителей и детей)
4. Наглядно-информационные формы (Информационно-ознакомительные, просветительские)
5. Использование доброжелательной технологии «Гость группы»

Проводимая работа в данном направлении позволяет значительно повысить активность родителей в вопросах физического воспитания. Работая совместно с семьей, удастся сформировать устойчивый интерес к физической культуре у большинства детей, повышается уровень физического развития как детей так и их родителей. Сложившаяся система работы создает предпосылки для дальнейшего совершенствования физического воспитания детей.

Данные формы работы соответствуют ФГОС и направлены на решение программных задач развития дошкольников.

#### **2.3. Взаимодействие с педагогами**

Формы взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом:

-Ознакомление воспитателей с теоретическими вопросами физического воспитания детей.

-Разъяснение содержания и методов работы по физ. Воспитанию детей в каждой возрастной группе.

- Обсуждение и решение индивидуального подхода к проблемным детям.
  - Обсуждение сценариев и активное участие педагогов в праздниках, развлечениях, спортивных соревнованиях, совместных мероприятиях.
  - Нахождение тематических подборок поэтического материала детям.
  - Участие в изготовлении праздничного оформления, декораций, костюмов, атрибутов.
  - Участие в организации предметно-пространственной развивающей среды.
- Что дает взаимодействие с педагогическим коллективом ДОУ:*
- Взаимный обмен педагогической информацией в течении всего учебного года.(такой информационный обмен необходим для совершенствования коррекционно-развивающей работы.)
  - Совместное проведение вечеров, досугов, развлечений, спортивных соревнований.
  - Оказание профессиональной помощи, рекомендаций и поддержки друг другу в форме консультаций.
  - Совместные решения задач воспитания и развития детей, с узкими специалистами и воспитателями.
  - Создание развивающей образовательной среды, как одного из эффективнейших условий, реализующий процесс целостного развития и воспитания ребенка.
  - Личностно-профессиональное саморазвитие, самообразование.

#### **2.4. Взаимодействие с социумом**

Социальное партнерство следует рассматривать как взаимовыгодное сотрудничество разных сфер современного общества.

МБДОУ сотрудничает с ОГБОУ «Ровеньская СОШ с УИОП», МБУДО «Ровеньская станция юных натуралистов», Центр культурного развития, МБУ «Ровеньский краеведческий музей», МБУ ДО «Ровеньский районный Дом детского творчества», ОГБУЗ «Ровеньская ЦРБ».

Сотрудничество МБДОУ с социальными партнерами:

1. Позволяет выстраивать единое информационно-образовательное пространство, которое является залогом успешного развития и адаптации ребенка в современном мире.
2. Способствует реализации цели образования- всестороннего развития личности ребенка.
3. Позволяет создать равные условия воспитания и благоприятные условия для полноценного проживания ребенком дошкольного детства.
4. Способствует формированию основ базовой культуры личности,
5. Посещение культурных мест формирует у детей навыки общения со взрослыми, обогащает представления детей о разнообразии учреждений культуры и спорта, желанию их посещать; воспитывает уважение к труду взрослых, развивает любознательность.

Установление связей детского учреждения с социумом можно рассматривать как путь повышения качества дошкольного образования.

### **III Организационный раздел**

### 3.1 Организация образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическая культура»

Планирование и организация воспитательно-образовательного процесса проводится в соответствии с :СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в ходе физкультурных занятий, утренней гимнастики, развлечений, спортивных праздниках, в самостоятельной игровой деятельности. Физкультурные занятия - основная форма организации образовательной деятельности детей, на которых наиболее эффективно и целенаправленно осуществляется процесс физкультурного воспитания, обучения и развития детей.

Занятия по физической культуре строятся в форме сотрудничества, дети становятся активными участниками физкультурно-образовательного процесса.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе.

В летний оздоровительный период проводится образовательная деятельность художественно-эстетического и физкультурного направления. Предпочтение отдаётся спортивным и подвижным играм, праздникам, развлечениям, экскурсиям, увеличивается продолжительность прогулок.

#### Связь с другими образовательными областями

<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	формирование представлений о физической культуре и здоровом образе жизни; развитие игровой деятельности; формирование гражданской принадлежности, патриотических чувств; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической деятельности
<b>Познавательное развитие</b>	расширение кругозора детей в области физического воспитания; формирование целостной картины мира в сфере спорта.
<b>Речевое развитие</b>	развитие свободного общения со взрослыми и детьми ; практическое овладение воспитанниками нормами речи
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	развитие детского творчества, использование художественных произведений. Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности .Использование музыкальных произведений с целью усиления эмоционального восприятия .
<b>Физическое развитие</b>	развитие физических качеств и двигательной активности. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Формирование представлений о здоровом .образе жизни.

### 3.1.Режим дня

#### В первой младшей группе Холодный период

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, утренняя гимнастика, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Занятия в игровой форме	9.00-9.10 9.20-9.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.30) - 9.40
Второй завтрак	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.20
Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Организованная детская деятельность (физическая культура -четверг)	16.00-16.10
Уход детей домой	17.30

#### Режим дня

#### на теплый период года

содержание	Время
Приход детей в детский сад, утренняя гимнастика, свободная игра, самостоятельная	7.30-8.15

деятельность	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Занятия в игровой форме	9.00-9.10 9.20- 9.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.30 -9.40
Второй завтрак	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.35-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Уход детей домой	17.30

**Режим дня во второй младшей группе.  
Холодный период года**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00
Занятия	<u>Пн.:</u> 9.00-9.15 10.35-10.50 (на воздухе) <u>Вт.:</u> 9.00-9.15 9.25-9.40

	<u>Ср.:</u> 9.00-9.15 9.25-9.40 <u>Чт.:</u> 9.00-9.15 9.25-9.40 <u>Пт.:</u> 9.00-9.15 9.35-9.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40 (9.15)- 9.50
Второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.10
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10-15.25
Полдник	15.25-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Уход детей домой	17.30

#### Тёплый период года

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00
Занятия	<u>Пн.:</u> 9.00-9.15 9.25-9.40 <u>Вт.:</u> 9.00-9.15 9.25-9.40 <u>Ср.:</u> 9.20-9.30 <u>Чт.:</u> 9.00-9.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40 (9.15) (9.30)-9.45
Второй завтрак	9.45-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка	9.55-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.10
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10-15.25
Полдник	15.25-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка,	16.00-17.30
Физическая культура на воздухе (четверг)	16.05-16.20
Уход детей домой	17.30

#### Режим дня в средней группе

##### Холодный период года

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.15

Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00
Занятия	<u>Пн.:</u> 9.00-9.20 9.30-9.50 <u>Вт.:</u> 9.00-9.20 9.30-9.50 <u>Ср.:</u> 9.00-9.20 9.35-9.55 <u>Чт.:</u> 9.00-9.20 <u>Пт.:</u> 9.00-9.20 10.15-10.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.50 (9.20), (9.55) – 10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 -11.50 (пятница 10.35-11.50)
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Физическая культура на воздухе (четверг)	16.05-16.25
Уход детей домой	17.30

#### Тёплый период года

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00
Занятия	<u>Пн.:</u> 9.00-9.20 <u>Вт.:</u> 9.00-9.20 <u>Ср.:</u> 9.00-9.20 9.30-9.50 <u>Чт.:</u> 9.00-9.20 9.30-9.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.20-9.50
Второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Физическая культура на воздухе	16.05-16.25

(понедельник)	
Уход детей домой	17.30

**Режим дня в старшей группе  
Холодный период года**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00
Занятия	<u>Пн.:</u> 9.00-9.25 9.35-10.00 <u>Вт.:</u> 9.00-9.25 9.35-10.00 <u>Ср.:</u> 9.00-9.25 9.35-10.00 <u>Чт.:</u> 9.00-9.25 9.35-10.00 <u>Пт.:</u> 9.00-9.25 9.40-10.05
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.00 - 10.05
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.05
Занятие лепка/аппликация (пятница)	15.40-16.05
Подготовка к прогулке, прогулка	16.05-17.30
Физическая культура на воздухе (понедельник)	16.10-16.35
Уход детей домой	17.30

**Тёплый период года**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00
Занятия	<u>Пн.:</u> 9.00-9.25 9.35-9.55 <u>Вт.:</u> 9.00-9.25 9.40-10.00 <u>Ср.:</u> 9.00-9.20 9.35-9.55 <u>Чт.:</u> 9.00-9.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.25 – 9.35
Второй завтрак	10-10.10



Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.25
Подготовка ко сну, дневной сон	12.25-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.35-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Физическая культура на воздухе (четверг)	16.05-16.30
Уход детей домой	17.30

**Режим дня в подготовительной группе  
Холодный период года**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00
Занятия	<u>Пн.:</u> 9.00-9.30 10.00-10.30 10.40-11.10 <u>Вт.:</u> 9.00-9.30 10.35-11.05 <u>Ср.:</u> 9.00-9.30 9.40-10.10 <u>Чт.:</u> 9.00-9.30 10.40-11.10 <u>Пт.:</u> 9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.30-9.50 <i>(вторник 9.30-9.50, 10.00-10.35)</i> <i>(четверг 9.30-9.50, 10.00-10.40)</i>
Второй завтрак	9.50-10.00 <i>(среда, пятница 10.10-10.20)</i>
Подготовка к прогулке, прогулка	понедельник, четверг 11.10-12.10 вторник 11.05-12.10 среда 10.20-11.55 пятница 10.50-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10(11.55)-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10-15.25
Полдник	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30

Физическая культура на воздухе (среда)	16.05-16.35
Уход детей домой	17.30
<b>Тёплый период года</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00
Занятия	<u>Пн.:</u> 9.00-9.30 9.40-10.05 <u>Вт.:</u> 9.00-9.30 9.40-10.05 <u>Ср.:</u> 9.00-9.25 <u>Чт.:</u> 9.00-9.30 9.40-10.05
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.30-9.40(10.10)
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.35
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35-15.05
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.05-15.25
Полдник	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Физическая культура на воздухе (пятница)	16.05-16.35
Уход детей домой	17.30

### 3.2. Учебный план

Учебный план  
на 2023-2024 учебный год  
первая младшая группа

Образовательные области	Базовый вид деятельности	Образовательная нагрузка		
		Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во за год
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2 (20 мин)	8 (1 ч.20 мин.)	72 (12ч.)
	Физическая культура на прогулке	1 (10 мин.)	4 (40 мин.)	36 (6 ч.)

Познавательное развитие	Познавательное развитие (ознакомление с предметным окружением, с социальным миром/ознакомление с миром природы ,ФЭМП)	1 (10 мин.)	4 (40 мин.)	36 (6 ч.)
Речевое развитие	Развитие речи	2 (20 мин.)	8 (1ч.20 мин)	72 (12 ч.)
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	1 (10 мин.)	4 (40 мин.)	36 (6 ч.)
	Лепка	1 (10 мин.)	2 (20 мин.)	18 (6 ч.)
	Музыка	2 (20 мин)	8 (1 ч.20 мин.)	72 (12ч.)
	Конструирование	1 (10 мин.)	2 (20 мин.)	18 (6 ч.)
Социально – коммуникативное развитие	В совместной деятельности В режимных моментах	-	-	-
		<b>10</b> <b>(1 ч. 40 мин.)</b>	<b>40</b> <b>(6 ч. 40 мин.)</b>	<b>360</b> <b>(60 ч.)</b>

**Младшая группа**  
**Продолжительность занятия: 15 минут**

Образовательные области	Базовый вид деятельности	Образовательная нагрузка		
		Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во за год
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2 (30 мин)	8 (2 ч.)	72 (18ч.)
	Физическая культура на прогулке	1 (15 мин.)	4 (1ч.)	36 (9 ч.)

Познавательное развитие	Познавательное развитие 1. Ознакомление с окружающим миром (предметное окружение, природное окружение, социальное окружение)	1 (15 мин.)	4 (1ч.)	36 (9 ч.)
	2.ФЭМП	1 (15 мин.)	4 (1ч.)	36 (9 ч.)
Речевое развитие	Развитие речи	1 (15 мин.)	4 (1ч.)	36 (9 ч.)
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	1 (15 мин.)	4 (1ч.)	36 (9 ч.)
	Лепка	1 раз в две недели	2 (30 мин.)	18 (4ч.30 мин.)
	Аппликация	1 раз в две недели	2 (30 мин.)	18 (4ч.30 мин.)
	Музыка	2 (30 мин.)	8 (2 ч.)	72 (18ч.)
Социально – коммуникативное развитие	В совместной деятельности В режимных моментах	ежедневно	ежемесячно	в течение года
		<b>10</b> <b>(2ч.30 мин.)</b>	<b>40</b> <b>(10 ч.)</b>	<b>360</b> <b>(90ч.)</b>

**Учебный план  
на 2023-2024 учебный год  
Средняя группа  
Продолжительность занятия: 20 минут**

Образовательные области	Базовый вид деятельности	Образовательная нагрузка		
		Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во за год
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2 (40 мин.)	8 (2 ч.40мин.)	72 (24ч.)
	Физическая культура на прогулке	1 (20 мин.)	4 (1ч.20 мин.)	36 (12 ч.)
Познавательное развитие	Познавательное развитие 1. Ознакомление с окружающим миром (предметное окружение, природное окружение, социальное окружение)	1 (20 мин.)	4 (1ч.20 мин.)	36 (12 ч.)
	2.ФЭМП	1 (20 мин.)	4 (1ч.20 мин.)	36 (12 ч.)
Речевое развитие	Развитие речи	1 (20 мин.)	4 (1ч.20мин.)	36 (12 ч.)
Художественно – эстетическое	Рисование	1 (20 мин.)	4 (1ч.20мин.)	36 (12 ч.)

развитие	Лепка	1 раз в две недели	2 (40 мин.)	18 (6ч.)
	Аппликация	1 раз в две недели	2 (40 мин)	18 (6ч.)
	Музыка	2 (40 мин)	8 (2 ч.40мин.)	72 (24ч.)
Социально – коммуникативное развитие	В совместной деятельности В режимных моментах	ежедневно	ежемесячно	в течение года
		<b>10</b> (3ч.20 мин.)	<b>40</b> (13 ч.20 мин.)	<b>360</b> (120ч.)

**Учебный план  
на 2023-2024 учебный год  
Старшая группа  
Продолжительность занятия: 25 минут**

Образовательные области	Базовый вид деятельности	Образовательная нагрузка		
		Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во за год
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2 (50 мин)	8 (3 ч.20мин.)	72 (30ч.)
	Физическая культура на прогулке	1 (25 мин.)	4 (1ч.40 мин.)	36 (15 ч.)
Познавательное развитие	Познавательное развитие 1. Ознакомление с окружающим миром (предметное окружение, природное окружение, социальное окружение)	1 (25 мин.)	4 (1ч.40 мин.)	36 (15 ч.)
	ФЭМП	1 (25 мин.)	4 (1ч.40 мин.)	36 (15 ч.)
Речевое развитие	Развитие речи	2 (50 мин.)	8 (3ч.20мин.)	72 (30 ч.)
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	2 (50 мин.)	8 (3ч.20мин.)	72 (30 ч.)
	Лепка	1 раз в две недели	2 (50 мин.)	18 (7ч.30мин)
	Аппликация	1 раз в две недели	2 (50 мин)	18 (7ч.30мин.)
	Музыка	2 (50 мин.)	8 (3ч.20мин.)	72 (30 ч.)
Социально – коммуникативное развитие	В совместной деятельности В режимных моментах	ежедневно	ежемесячно	в течение года
		<b>12</b> (5ч.)	<b>48</b> (18ч.40 мин.)	<b>432</b> (180ч.)

**Учебный план  
на 2023-2024 учебный год  
Подготовительная группа  
Продолжительность ООД: 30 минут**

Образовательные области	Базовый вид деятельности	Образовательная нагрузка		
		Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во за год
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2 (1ч.)	8 (4ч.)	72 (36ч.)
	Физическая культура на прогулке	1 (30 мин.)	4 (2ч.)	36 (18 ч.)
Познавательное развитие	Познавательное развитие 1. Ознакомление с окружающим миром (предметное окружение, природное окружение, социальное окружение)	1 (30 мин.)	4 (2ч.)	36 (18 ч.)
	ФЭМП	2 (1ч.)	8 (4ч.)	72 (36ч.)
Речевое развитие	Развитие речи	2 (1ч.)	8 (4ч.)	72 (36ч.)
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	2 (1ч.)	8 (4ч.)	72 (36ч.)
	Лепка	1 раз в две недели	2 (1ч.)	18 (9ч.)
	Аппликация	1 раз в две недели	2 (1ч.)	18 (9ч.)
	Музыка	2 (1ч.)	8 (4ч.)	72 (36ч.)
Социально – коммуникативное развитие	В совместной деятельности В режимных моментах	ежедневно	ежемесячно	в течение года
		<b>13 (6ч. 30мин.)</b>	<b>52 (26ч.)</b>	<b>468 (234ч.)</b>

**Учебный план на летний оздоровительный период  
на 2023-2024 учебный год первая младшая**

Образовательные области	Базовый вид деятельности	Образовательная нагрузка		
		Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во за летний оздоровительный период

Физическое развитие	Физическая культура на прогулке	3 (45 мин)	12 (3 ч.)	36 (9ч.)
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	1 (15 мин.)	4 (1ч.)	12 (3 ч.)
	Лепка	1 раз в две недели	2 (30 мин.)	6 (1ч.30 мин.)
	Конструирование	1 раз в две недели	2 (30 мин)	6 (1ч. 30 мин.)
	Музыка	2 (30 мин)	8 (2 ч.)	24 (6ч.)
Социально – коммуникативное развитие	В совместной деятельности В режимных моментах	-	-	-
		<b>7</b> <b>(1ч.45 мин.)</b>	<b>28</b> <b>(7ч.)</b>	<b>84</b> <b>(21ч.)</b>

**Младшая группа**  
**Продолжительность ООД: 15 минут**

Образовательные области	Базовый вид деятельности	Образовательная нагрузка		
		Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во за летний оздоровительный период
Физическое развитие	Физическая культура на прогулке	3 (45 мин)	12 (3 ч.)	36 (9ч.)
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	1 (15 мин.)	4 (1ч.)	12 (3 ч.)
	Лепка	1 раз в две недели	2 (30 мин.)	6 (1ч.30 мин.)
	Аппликация	1 раз в две недели	2 (30 мин)	6 (1ч.30 мин.)
	Музыка	2	8	24

		(30 мин)	(2 ч.)	(6ч.)
Социально – коммуникативное развитие	В совместной деятельности В режимных моментах	ежедневно	ежемесячно	в течение летне-оздоровительного периода
		7 (1ч.45 мин.)	28 (7ч.)	84 (21ч.)

**Учебный план на летний оздоровительный период  
на 2023-2024 учебный год  
Средняя группа  
Продолжительность ООД: 20 минут**

Образовательные области	Базовый вид деятельности	Образовательная нагрузка		
		Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во за летний оздоровительный период
Физическое развитие	Физическая культура на прогулке	3 (1 ч.)	12 (4 ч.)	36 (12 ч.)
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	1 (20 мин.)	4 (1ч.20мин.)	12 (4ч.)
	Лепка	1 раз в две недели	2 (40 мин.)	6 (2ч.)
	Аппликация	1 раз в две недели	2 (40 мин)	6 (2ч.)
	Музыка	2 (40 мин)	8 (2 ч.40мин.)	24 (8ч.)
Социально – коммуникативное развитие	В совместной деятельности В режимных моментах	ежедневно	ежемесячно	в течение летне-оздоровительного периода
		7 (2ч.20мин.)	28 (9ч. 20мин.)	84 (28ч.)

**Учебный план на летний оздоровительный период  
на 2023-2024 учебный год  
Старшая группа  
Продолжительность ООД: 25 минут**

Образовательные области	Базовый вид деятельности	Образовательная нагрузка		
		Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во за летний оздоровительный период



				<b>период</b>
Физическое развитие	Физическая культура на прогулке	3 (1ч.15 мин)	12 (5 ч.)	36 (15ч.)
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	2 (50 мин.)	8 (3ч.20мин.)	24 (10ч.)
	Лепка	1 раз в две недели	2 (50 мин.)	6 (2ч.30мин)
	Аппликация	1 раз в две недели	2 (50 мин)	6 (2ч.30мин.)
	Музыка	2 (50 мин)	8 (3 ч.20мин.)	24 (10ч.)
Социально – коммуникативное развитие	В совместной деятельности В режимных моментах	ежедневно	ежемесячно	в течение летне-оздоровительного периода
		<b>8 (3 ч. 20 мин.)</b>	<b>32 (13 ч. 20 мин.)</b>	<b>96 (40 ч.)</b>

**Учебный план на летний оздоровительный период  
на 2023-2024 учебный год  
Подготовительная группа  
Продолжительность ООД: 30 минут**

Образовательные области	Базовый вид деятельности	Образовательная нагрузка		
		Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во за летний оздоровительный период
Физическое развитие	Физическая культура на прогулке	3 (1ч.30мин.)	12 (6ч.)	36 (18ч.)
Художественно – эстетическое развитие	Рисование	2 (1ч.)	8 (4ч.)	24 (12ч.)
	Лепка	1 раз в две недели	2 (1ч.)	6 (3ч)
	Аппликация	1 раз в две недели	2 (1ч.)	6 (3ч.)
	Музыка	2 (1ч.)	8 (4ч.)	24 (12ч.)
Социально – коммуникативное развитие	В совместной деятельности В режимных моментах	ежедневно	ежемесячно	в течение летне-оздоровительного периода
		<b>8 (4 ч.)</b>	<b>32 (16 ч.)</b>	<b>96 (48 ч.)</b>

### 3.3 Расписание занятий

#### Расписание занятий на 2023-2024 учебный год

(СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»)

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>
<p><i>1. Физическая культура (1 младшая группа)</i></p> <p>9.00- 9.10</p> <p><i>2. Физическая культура (2 младшая группа)</i></p> <p>9.25- 9.40</p> <p><i>3. Физическая культура (средняя группа)</i></p> <p>9.50- 10. 10</p>		<p><i>1. Физическая культура (1 младшая группа)</i></p> <p>9.00- 9.10</p> <p><i>2. Физическая культура (2 младшая группа)</i></p> <p>9.25- 9.40</p> <p><i>3. Физическая культура (средняя группа)</i></p> <p>9.50- 10. 10</p>
<p><b>Четверг</b></p> <p><i>1. Физическая культура</i> 9.20-9.30</p> <p><i>2. Физическая культура</i> (на прогулке 2 младшая группа )</p>		

<p>10.20-10.35</p> <p><b>3. Физическая культура</b></p> <p><i>(на прогулке средняя группа)</i></p> <p>11.00-11.20</p>	
---	--

**Расписание**  
**занятий на летний оздоровительный период на 2023-2024 учебный год**  
(СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»)

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>
<p><b>1. Физическая культура на свежем воздухе (1 младшая группа)</b></p> <p>9.00- 9.10</p> <p><b>2. Физическая культура на свежем воздухе (2 младшая группа)</b></p> <p>9.25- 9.40</p> <p><b>3. Физическая культура на свежем воздухе (средняя группа)</b></p> <p>9.50- 10. 10</p>		<p><b>1. Физическая культура на свежем воздухе (1 младшая группа)</b></p> <p>9.00- 9.10</p> <p><b>2. Физическая культура на свежем воздухе (2 младшая группа)</b></p> <p>9.25- 9.40</p> <p><b>3. Физическая культура на свежем воздухе (средняя группа)</b></p> <p>9.50- 10. 10</p>

<b>Четверг</b>	
<b>1. Физическая культура</b> <b>9.20-9.30</b>	
<b>2. Физическая культура</b> <i>(на прогулке 2 младшая группа )</i> <b>10.20-10.35</b>	
<b>3. Физическая культура</b> <i>(на прогулке средняя группа)</i> <b>11.00-11.20</b>	

### 3.4. Организация образовательной деятельности в режимных моментах

В ходе образовательной деятельности в режимных моментах решаются следующие задачи:

- формирование общей культуры детей дошкольного возраста (культуры поведения, общения, деятельности, питания, сна, здоровья, безопасности жизнедеятельности, развитие интеллектуальных, личностных, физических качеств);
- охрана здоровья и формирование основы культуры здоровья;
- формирование у детей основ безопасности собственной жизнедеятельности и предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира, освоение первоначальных представлений социальных отношений);
- формирование у детей положительного отношения к труду.

№ п/п	Направления работы с ребенком	1 половина дня	2 половина дня
1.	Физическое развитие	- Прием детей на воздухе в теплое время года; - Утренняя гимнастика; - Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта); - Закаливание; - Физкультминутки на занятиях; - Гимнастика для глаз; - ООД по физическому развитию;	- Оздоровительная гимнастика после сна; - Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне, профилактические упражнения для профилактики плоскостопия); - Физкультурные

		-Двигательная активность на прогулке - Развлечения - Дни здоровья - Спортивные соревнования и праздники --Подвижные игры -Беседы	досуги, игры, развлечения; -Самостоятельная двигательная деятельность; - Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений); -Совместная деятельность детей и взрослого по физическому развитию; -Образовательная деятельность по физическому развитию в индивидуальной форме.
--	--	---	---

### 3.5. Условия реализации Рабочей программы

Важнейшим условием реализации Программы является создание эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставить ребенку радость, а образовательная работа во всех возрастных группах нацелена на то чтобы у ребенка развивались игра, познавательная, двигательная активность. Спортивный зал в детском саду оснащен физкультурным и оздоровительным оборудованием, атрибутами для подвижных игр.

#### **Перечень оборудования:**

канат– 2 шт.

дуги для подлезания-4 шт.

доска ребристая-2шт.

гимнастические скамейки 4 шт.

обручи-25шт.

гимнастические палки-25 шт.

ленты-25шт.

скакалки-25шт.

мешочки с песком-25шт.

гантели-25шт.

кегли-25шт.

мячи волейбольные-3шт.

мячи баскетбольные-3шт.

мячи резиновые-25шт.

массажные мячи-15шт.

маты-2шт.

тоннель-2шт.

конусы-2шт.

В соответствии с Профстандартом педагога: в части, касающейся воспитательной работы, педагог должен:

1. Владеть формами и методами воспитательной работы.
2. Владеть методами организации экскурсий.
3. Владеть методами музейной педагогики, используя их для расширения кругозора детей.
4. Эффективно регулировать поведение детей для обеспечения безопасной образовательной среды.
5. Эффективно управлять группой, с целью вовлечения детей в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность. Ставить воспитательные цели, способствующие развитию детей, независимо от их происхождения, способностей и характера, постоянно искать педагогические пути их достижения.
6. Устанавливать четкие правила поведения в группе.
7. Уметь общаться с детьми, признавая их достоинство, понимая и принимая их.

### **3.6. Педагогический мониторинг.**

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

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

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

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного

возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

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

Периодичность проведения педагогической диагностики: проведение на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, специальных диагностических ситуаций). При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Ежемесячно проводится мониторинг состояния здоровья и заболеваемости детей.

2 раза в год (октябрь, май) проводится мониторинг готовности старших дошкольников к обучению в школе.

### **3.6. Методическое обеспечение Программы.**

#### **Ранний возраст (от 1 до 3 лет)**

1.	<b>Физическое развитие</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.</li><li>- С.Ю. Фёдорова Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада: 2-3 года.</li><li>- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в ясельных группах детского сада: 2-3 года.</li><li>- Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми: 2-7 лет.</li></ul>
----	--

#### **Дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)**

2.	<b>Физическое развитие</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.</li></ul>
----	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). Конспекты занятий.</li> <li>- Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми: 2-7 лет.</li> <li>- Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года</li> <li>- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика: для занятий с детьми 3-4 года</li> <li>- Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет.</li> <li>- М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет.</li> <li>- Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие /Л.Н. Волошина и др.</li> <li>- Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор»: методическое пособие / Л.Н. Волошина.</li> </ul>
--	---

### **Дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

3.	<b>Физическое развитие</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.</li> <li>- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). Конспекты занятий.</li> <li>- Сборник подвижных игр для занятий с детьми: 2-7 лет/ Автор-составитель Степаненкова Э. Я.</li> <li>- С.Ю. Фёдорова Планы физкультурных занятий для занятий с детьми 4-5 лет</li> <li>- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика: для занятий с детьми 4-5 лет.</li> <li>- Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет.</li> <li>- М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет.</li> <li>- Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие /Л.Н. Волошина и др.</li> <li>- Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор»: методическое пособие / Л.Н. Волошина.</li> </ul>

### **Дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

4.	<b>Физическое развитие</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.</li> <li>- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). Конспекты занятий.</li> <li>- Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми: 2-7</li> </ul>



<p>лет.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С.Ю. Фёдорова Планы физкультурных занятий в детском саду: 5-6 лет</li> <li>- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду: 5-6 лет.</li> <li>- Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет.</li> <li>- М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет.</li> <li>- Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие /Л.Н. Волошина и др.</li> <li>- Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор»: методическое пособие / Л.Н. Волошина.</li> </ul>
---

### **Дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

<b>5.</b>	<b>Физическое развитие</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой..</li> <li>- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Конспекты занятий.</li> <li>- Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми: 2-7 лет.</li> <li>- С.Ю. Фёдорова Планы физкультурных занятий в детском саду: 6-7 лет</li> <li>- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика: для занятий с детьми 6-7 лет.</li> <li>- Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет.</li> <li>- М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет.</li> <li>- Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие /Л.Н. Волошина и др.</li> <li>- Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор»: методическое пособие / Л.Н. Волошина.</li> </ul>

## Приложение №1

### Перспективно-тематическое планирование в первой младшей группе на 2023-2024 учебный год.

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Тема	Дата	Используемая литература
-------------------------	--------------------------	------	------	-------------------------

«Физическое развитие»	Физическая культура	Ходьба в рассыпную. Прыжки на двух ногах на месте, проползание заданного расстояния. Скатывание мяча с горки.	04.09.2023 06.09.2023 11.09.2023 13.09.2023 18.09.2023	С.Ю. .Фёдорова с .27
		Проползание до предмета, прыжки с хлопком на двух ногах на месте, катание мяча с горки.	20.09.2023 25.09.2023 27.09.2023 02.10.2023	С.Ю. .Фёдорова с.28
		Ходьба и бег с остановкой. подпрыгивание до предмета, проползание под веревку	11.10.2023 16.10.2023 18.10.2023 23.10.2023	С.Ю. Фёдорова с.32
		Ходьба и бег за инструктором по физической культуре. Проползание под дугу, подпрыгнуть до игрушки, прокатывание мяча под дугу.	25.10.2023 30.10.2023 01.11.2023	С.Ю. Фёдорова с33
		Ходьба и бег, меняя направление движения. Прыжки с продвижением вперед, проползание в обруч, скатывание мяча с горки..	06.11.2023 08.11.2023 13.11.2023 15.11.2023	С.Ю. Фёдорова с.38
		Бег и ходьба вместе со взрослым. Прыжки с мячом в руках, проползание с мячом в руках, прокатывание мяча между игрушками..	20.11.2023 22.11.2023 27.11.2023 29.11.2023	С.Ю. Фёдорова с.39
		Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перепрыгивание через веревку. проползание в заданном направлении скатывание мяча с горки.	04.12.2023 06.12.2023 11.12.2023 13.12.2023	С.Ю. Фёдорова с.44
		Ходьба и бег друг за другом. Прыжки продвигаясь вперед, перелезание через препятствие катание мяча.	18.12.2023 20.12.2023 25.12.2023 27.12.2023 08.01.2024 10.01.2024	С. Ю. Фёдорова с.45
		Ходьба и бег между предметами.	15.01.2024 17.01.2024	С.Ю. Фёдорова

	Проползание под дугу, подпрыгивание до игрушки. прокатывание мяча под дугу.	22.01.2024	с.50
	Ходьба и бег в колонке по одному Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, проползание в обруч, ловля мяча брошенного взрослым.	24.01.2024 29.01.2024 31.01.2024 05.02.2024 07.02.2024	С. Ю.Фёдорова с.51
	Ходьба и бег колонной по одному. Перепрыгивание через веревку. Проползание в заданном направлении.	12.02.2024 14.02.2024 19.02.2024 21.02.2024	С. Ю. Фёдорова с.53
	Ходьба и бег с выполнением задания. Прыжки продвигаясь вперед. проползание в обруч, скатывание мяча с горки.	26.02.2024 28.02.2024 04.03.2024	С.Ю. Фёдорова с.55
	Ходьба и бег с выполнением задания. Бросание мяча. Подползание под гимнастическую палку, прокатывание двух мячей одновременно. Прыжки.	06.03.2024 11.03.2024 13.03.2024 18.03.2024	С. Ю. Фёдорова с.57
	Ходьба и бег в колонне по одному. Бросание мяча, проползание заданного направления, перепрыгивание через веревку.	20.03.2024 25.03.2024 27.03.2024 01.04.2024 03.04.2024	С.Ю. Фёдорова с.61
	Ходьба и бег по кругу. подпрыгивание до предмета, подлезание под верёвку, прокатывание мяча.	08.04.2024 10.04.2024 15.04.2024 17.04.2024	С.Ю Фёдорова с.67
	Ходьба и бег в колонне по одному. Проползание под дугу, прыжки, прокатывание мяча.	22.04.2024 24.04.2024 29.04.2024 01.05.2024	С.Ю. Фёдорова с.68
	Ходьба и бег в колонне по одному. Прыжки с продвижением вперед, проползание в обруч, скатывание мяча с горки.	06.05.2024 08.05.2024 13.05.2024 15.05.2024	С.Ю. Фёдорова с.73
	Ходьба и бег с	20.05.2024	С.Ю.

		выполнением задания. Проползание под гимнастическую палку, прокатывание двух мячей поочередно под дугу.	22.05.2024 27.05.2024 29.05.2024	Фёдорова с. 74
Физическая культура на прогулке		Ходьба стайкой за взрослым. Бег за взрослым. Игровое упражнение «К мишке в гости»	07.09.2023 14.09.2023	С.Ю. Фёдорова с.29
		Ходьба и бег не наталкиваясь друг на друга. Игровое упражнение «Собери колечки»	21.09.2023 28.09.2023	С.Ю. Фёдорова с.30
		Ходьба с согласованными свободными движениями рук. Бег в разных направлениях. Игровое упражнение «Собери пирамиду»	05.10.2023	С.Ю. Фёдорова с.35
		Ходьба и стайкой. Игровое упражнение «Собери пирамидку»	12.10.2023 19.10.2023	С.Ю. Фёдорова с.36
		Ходьба и бег по кругу не наталкиваясь друг на друга. Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его»	26.10.2023 02.11.2023	С.Ю. Фёдорова с.41
		Ходьба и бег в прямом направлении. Игровое упражнение «Доползи до игрушки»	09.11.2023 16.11.2023	С.Ю. Фёдорова с.42
		Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за взрослым и от взрослого. Игровое упражнение «Прокати мяч»	23.11.2023 30.11.2023 07.12.2023	С.Ю. Фёдорова с.47
		Ходьба и бег за взрослым. Игровое упражнение «Брось мяч»	14.12.2023 21.12.2023	С.Ю. Фёдорова с.47
		Ходьба по кругу. Бег догоняя катающийся предмет. Игровое упражнение «Через	28.12.2023	С.Ю. Фёдорова с.53

		ручѐк»		
		Ходьба приставным шагом вперед в стороны. Бег в разных направлениях. Игровое упражнение «Лови мяч»	11.01.2024 18.01.2024	С.Ю. Фёдорова с.52
		Ходьба со сменой движений. Бег между двумя линиями. Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его»	25.01.2024 01.02.2024 08.02.2024	С.Ю. Фёдорова с.58
		Ходьба и бег перешагивая через предметы. Игровое упражнение «Через ручѐк»	15.02.2024 22.02.2024 29.02.2024	С.Ю. Фёдорова с.59
		Ходьба и бег огибая предметы. Бег за взрослым. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	07.03.2024 14.03.2024	С.Ю.Фёдоров а с.64
		Ходьба и бег со сменой характера движений. Игровое упражнение «перешагиваем через ручѐк»	21.03.2024  28.03.2024	С.Ю. Фёдорова с.64
		Ходьба перешагивая через веревки со сменой движений. Игровое упражнение «Мишки идут в лес»	04.04.2024 11.04.2024	С.Ю. Фёдорова с 70
		Ходьба и бег между двумя линиями. Игровое упражнение «Попади в воротца»..	18.04.2024 25.04.2024	С.Ю Фёдорова с.71
		Ходьба с перешагиванием через веревки. Бег медленный. Игровое упражнения «Мишки идут в лес».	02.05.2024 09.05.2024 16.05.2024	С.Ю .Фёдорова с.76
		Ходьба с перешагиванием через веревки. Бег непрерывный. Игровое упражнение «Мишки идут в лес»	23.05.2024 30.05.2024	С.Ю. Фёдорова с77

**Перспективно-тематическое планирование  
во второй младшей группе на 2023-2024 учебный год.**

<b>Образовательная область</b>	<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата</b>	<b>Используемая литература</b>
«Физическое развитие»	Физическая культура	Ходьба в разных направлениях. Ходьба по уменьшительной опоре.	04.09.2023 06.09.2023 11.09.2023 13.09.2023	Л. И. Пензулаева с. 24
		Выполнение действий по сигналу. Прокатывание мяча.	18.09.2023 20.09.2023 25.09.2023 27.09.2023	Л. И. Пензулаева с. 27
		Ходьба по ограниченной площади опоры. Лазанье под шнур.	02.10.2023 04.10.2023 09.10.2023 11.10.2023	Л. И. Пензулаева с. 29
		Ходьба и бег в прямом направлении. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	16.10.2023 18.10.2023 23.10.2023 25.10.2023 30.10.2023	Л. И. Пензулаева с.32
		Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Прокатывание мяча. Ползание между предметами.	01.11.2023 06.11.2023 08.11.2023 13.11.2023	Л. И. Пензулаева с.33
		Ходьба и бег по кругу. Ползание на четвереньках. Подлезание под дугу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	15.11.2023 20.11.2023 22.11.2023 27.11.2023 29.11.2023	Л. И. Пензулаева с. 35
		Ходьба колонной по одному с выполнением задания. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча.	04.12.2023 06.12.2023 11.12.2023	Л. И. Пензулаева с. 39

		Ходьба и бег с выполнением задания. Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча.	13.12.2023 18.12.2023 20.12.2023 25.12.2023 27.12.2023	Л. И. Пензулаева с. 47
		Ходьба и бег с остановкой на сигнал. Прокатывание мяча между предметами. Лазанье под дугу.	08.01.2024 10.01.2024 15.01.2024 17.01.2024	Л. И. Пензулаева с. 49
		Ходьба и бег враспынную. Ползание по повышенной опоре. Ходьба по доске.	22.01.2024 24.01.2024 29.01.2024 31.01.2024	Л. И. Пензулаева с. 51
		Ходьба с выполнением задания. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ползание по гимнастической скамейке.	05.02.2024 07.02.2024 12.02.2024 14.02.2024 19.02.2024	Л. И. Пензулаева с. 53
		Ходьба в сочетании с движениями рук. Прыжки на одной ноге поочередно. Лазание по гимнастической стенке, метание мяча на дальность	21.02.2024 26.02.2024 28.02.2024	С.Ю.Фёдорова с.55
		Ходьба переменным шагом. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по повышенной опоре.	04.03.2024 06.03.2024 11.03.2024 13.03.2024	Л. И. Пензулаева с. 73
		Ходьба и бег по кругу. Прыжки в длину с места, прокатывание мяча.	18.03.2024 20.03.2024 25.03.2024 27.03.2024	Л. И. Пензулаева с. 71
		Выполнение заданий по сигналу. Бросание мяча о пол и ловля его руками. Ползание на	01.04.2024 03.04.2024 08.04.2024 10.04.2024	Л. И. Пензулаева с. 80

		ладонях и ступнях .		
		Ходьба с остановкой по сигналу. Ползание между предметами. Ходьба по повышенной опоре.	15.04.2024 17.04.2024 22.04.2024 24.04.2024 29.04.2024	Л. И. Пензулаева с. 82
		Ходьба и бег между предметами. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча друг другу.	01.05.2024 06.05.2024 08.05.2024 13.05.2024 15.05.2024	Л. И. Пензулаева с. 86
		Ходьба с остановкой на сигнал. Бросание мяча вверх и ловля его. Ходьба по наклонной доске.	20.05.2024 22.05.2024 27.05.2024 29.05.2024	Л. И. Пензулаева с. 87
	Физическая культура на прогулке	«Гости в деревню».	07.09.2023 14.09.2023	Л.Н.Волошина
		« На прогулку в лес пойдем»	21.09.2023 28.09.2023	Л.Н Волошина
		« Мы- ребята смелые, ловкие, умелые.»	05.10.2023 12.10.2023	Л. Н.Волошина
		«Городки игра народная».	19.10.2023 26.10.2023	Л.Н. Волошина
		Ловкие ребята.	02.11.2023 09.11.2023	Л. Н. Волошина
		«Шишки-желуди .каштаны!»	16.11.2023 23.11.2023 30.11.2023	Л. Н.Волошина
		«Веселые медвежата».	07.12.2023 14.12.2023	Л. Н.Волошина
		«Зайки попрыгайки»	21.12.2023 28.12.2023	Л. Н.Волошина
		«Ключка для детей игрушка»	11.01.2024 18.01.2024	Л. Н.Волошина
		«Очень любим мы на санках прокатиться!»	25.01.2024 01.02.2024	Л.Н.Волошина
		«Эй-ребята выходите и на	08.02.2024 15.02.2024	.Л.Н.Волошина



		саночки садитесь».		
		«Зимой нам некогда скучать»	22.02.2024 29.02.2024	Л.Н.Волошина
		«Весна-весна к нам пришла»	07.03.2024 14.03.2024	Л. Н.Волошина
		«Птиц встречай в гости приглашай»	21.03.2024 28.03.2024 04.04.2024	Л. Н.Волошина
		«У медведя во бору»	11.04.2024 18.04.2024	Л. Н. Волошина
		«Кошки мышки»	25.04.2024	Л.Н.Волошина
		«Ловкие-быстрые»	02.05.2024 16.05.2024	Л. Н.Волошина
		«Давай поиграем мячом»	23.05.2024 30.05.2024	Л. Н.Волошина

**Перспективно-тематическое планирование  
в средней группе на 2023-2024 учебный год.**

<b>Образовательная область</b>	<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата</b>	<b>Используемая литература</b>
«Физическое развитие»	Физическая культура	Упражнения в ходьбе и бег колонной по одному. Ходьба между двумя линиями. Прыжки на двух ногах на месте.	04.09.2023 06.09.2023 11.09.2023 13.09.2023	Л. И. Пензулаева с. 19
		Ходьба и бег колонной по одному, в рассыпную с остановкой по сигналу. Прокатывание мяча друг другу.	18.09.2023 20.09.2023 25.09.2023 27.09.2023	Л. И. Пензулаева с.21

	Ходьба колонной по с выполнением задания. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	02.10.2023 04.10.2023 09.10.2023 11.10.2023	Л. И. Пензулаева с. 35
	Построение в шеренгу. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	16.10.2023 18.10.2023 23.10.2023 25.10.2023 30.10.2023	Л. И. Пензулаева с. 38
	Ходьба и бег колонной по одному. Лазанье под дугу. Ходьба по доске.	01.11.2023 06.11.2023 08.11.2023 13.11.2023 15.11.2023	Л. И. Пензулаева с. 44
	Упражнение в ходьбе и беге между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнур..	20.11.2023 22.11.2023 27.11.2023 29.11.2023	Л. И. Пензулаева с. 49
	Ходьба и бег в одном направлении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	04.12.2023 06.12.2023 11.12.2023 13.12.2023	С.Ю.Федорова. с. 47
	Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба по шнуру. Прыжки через препятствие.	18.12.2023 20.12.2023 25.12.2023 27.12.2023	Л. И. Пензулаева с. 62
	Ходьба и бег колонной по одному. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке.	10.01.2024 15.01.2024 17.01.2024	Л. И. Пензулаева с. 68
	Ходьба между предметами. Ходьба по гимнастической	22.01.2024 24.01.2024 29.01.2024 31.01.2024	Л. И. Пензулаева с. 76

	скамейке. Прыжки между предметами на двух ногах.		
	Ходьба и бег между предметами. Ходьба по канату. Прыжки из обруча в обруч.	05.02.2024 07.02.2024 12.02.2024 14.02.2024	Л. И. Пензулаева с. 81
	Ходьба со сменой ведущего. Прыжки через 4-5 линий. Подлезание на четвереньках опираясь на ладони и ступни, отбивание мяча о пол.	19.02.2024 21.02.2024 26.02.2024 28.02.2024	С.Ю.Федорова с.. 59
	Ходьба и бег по кругу. Отбивание мяча о пол. Прыжки из обруча в обруч..	04.03.2024 06.03.2024 11.03.2024	Л. И. Пензулаева с. 99
	Ходьба по кругу с выполнением задания. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	13.03.2024 18.03.2024 20.03.2024 25.03.2024 27.03.2024	Л. И. Пензулаева с.110
	Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки через бруски.	01.04.2024 03.04.2024 08.04.2024 10.04.2024	Л. И. Пензулаева с. 113
	Ходьба с выполнением задания. Прыжки в длину с места.Метание мешочка с песком в горизонтальную цель..	15.04.2024 17.04.2024 22.04.2024 24.04.2024 29.04.2024	Л. И. Пензулаева с. 115
	Ходьба и бег колонной по одному в чередовании с прыжками. Упражнения с мячом. Прыжки через бруски.	06.05.2024 08.05.2024 13.05.2024 15.05.2024	Л. И. Пензулаева с. 126

		Ходьба и бег между предметами. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	20.05.2024 22.05.2024 27.05.2024 29.05.2024	Л. И. Пензулаева с. 132
	Физическая культура на прогулке	« В гости в деревню»	04.09.2024 14.09.2024	Л.Н,Волошина
		«На прогулку в лес пойдем»	21.09.2024 28.09.2024	Л.Н.Волошина
		«Мы- ребята смелые, ловкие, умелые»	05.10.2024 12.10.2024	Л. Н.Волошина
		«Дружные ребята»	19.10.2024 26.10.2024	Л.Н.Волошина
		«Веселые медвежата»	02.11.2024 09.11.2024	Л.Н.Волошина
		«В гостях у белочки и зайчика».	16.11.2024 23.11.2024 30.11.2023	Л.Н.Волошина
		«Трус не играет в хоккей»	07.12.2024 14.12.2024	Л Н.Волошина
		«Погляди-ка друзья, хоккеист известный я!»	21.12.2024 28.12.2024	Л.Н.Волошина
		«Здравствуй январь, нас на санках прокатай»	11.01.2024 18.01.2024	Л.Н.Волошина
		«Санки-саночки»	25.01.2024	Л Н.Волошина
		«Зима, зима-санки детям принесла»	01.02.2024 08.02.2024	Л.Н.Волошина
		«Зимой нам некогда скучать»	22.02.2024 29.02.2024	Л.Н.Волошина

		«Весна, весна к нам пришла»	07.03.2024 14.03.2024	Л.Н.Волошина
		«Птиц встречаем, в гости приглашаем».	21.03.2024 28.03.2024	Л.Н.Волошина
		«Спорт мой самый лучший друг».	04.04.2024 11.04.2024	Л.Н.Волошина
		«Лови-бросай»	18.04.2024 25.04.2024	Л.Н.Волошина
		«Мой веселый звонкий мяч»	02.05.2024 16.05.2024	Л.Н.Волошина
		«Давай поиграем»	23.05.2024 30.05.2024	Л.Н.Волошина

Приложение №2

**Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**  
**Календарный план воспитательной работы**

**Январь:**

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста.

**Февраль:**

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

**Март:**

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией;

27 марта: Всемирный день театра.

**Апрель:**

12 апреля: День космонавтики.

**Май:**

1 мая: Праздник Весны и Труда;  
9 мая: День Победы;  
19 мая: День детских общественных организаций России;  
24 мая: День славянской письменности и культуры.

#### **Июнь:**

1 июня: День защиты детей;  
6 июня: День русского языка;  
12 июня: День России;  
22 июня: День памяти и скорби.

#### **Июль:**

8 июля: День семьи, любви и верности.  
12 июля: День Прохоровского поля – Третьего ратного поля России

#### **Август:**

5 августа: День освобождения Белгорода от немецко-фашистских захватчиков  
12 августа: День физкультурника;  
22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;  
27 августа: День российского кино.

#### **Сентябрь:**

1 сентября: День знаний;  
3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;  
8 сентября: Международный день распространения грамотности;  
27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

#### **Октябрь:**

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;  
4 октября: День защиты животных;  
5 октября: День учителя;  
14 октября: День флага Белгородской области  
Третье воскресенье октября: День отца в России.

#### **Ноябрь:**

4 ноября: День народного единства;  
8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;  
Последнее воскресенье ноября: День матери в России;  
30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

#### **Декабрь:**

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;  
5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;  
8 декабря: Международный день художника;  
9 декабря: День Героев Отечества;  
12 декабря: День Конституции Российской Федерации;

31 декабря: Новый год.

Наряду с Планом в ДОО проводятся и иные мероприятия.

### Младшая группа

Сентябрь		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	Подвижные, дворовые игры, спортивные эстафеты	1-2 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. Строительные игры «Улица города». Предложить детям рисовать красные и зелёные круги. С/р игра «Водители».	1 неделя
	2. Беседа по пожарной безопасности: Почему горят леса? Чтение художественной литературы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• С. Маршак «Рассказ о неизвестном герое», «Пожар»</li> <li>• Е. Хоринская «Спичка-невеличка»</li> <li>• А. Шевченко «Как ловили уголька»</li> <li>• Л. Толстой «Пожарные собаки»</li> </ul> Загадки, пословицы, поговорки. 3. Выставка рисунков «Светофор»	2 неделя  2 неделя

Октябрь		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	1. Беседы: «Я такой» «Для чего нужны уши?» «Мои глазки» Чтение стихотворения «Зеркало» Р. Сеф «Почему у человека две ноги и две руки»	1 неделя
	2. Беседа «Все мы разные», Выставка коллекций «Мои любимые игрушки»	2 неделя
	3. Подвижные, дворовые игры, спортивные эстафеты	1-4 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. Беседа «Огонек безопасности» Строительство гаражей для больших и маленьких машин. П/и «Бегите ко мне». Внести в книжный уголок книги, альбомы, рисунки с изображением улиц.	3 неделя
	2. «Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД 3. Беседа по пожарной безопасности: «Безопасный дом» Сюжетные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Инсценировка «Кошкин дом»</li> <li>• Умелые пожарные</li> </ul> Беседы о правилах безопасного поведения в быту,	4 неделя  в течение

	безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	месяца
--	---	--------

<b>Ноябрь</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	1. Сюжетные игры: «Вымоем куклу Таню» Беседы на темы: «Чистота – залог здоровья» С/рол. игра «Мамины помощники»	3 неделя
	2. Экскурсия в медицинский кабинет.	4 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. Беседа «Виды транспорта» Чтение худ. произведений о транспорте. Катание на машинах кукол и других игрушек. Тематические беседы с рассматриванием иллюстраций. Выполнение тематических заданий. Складывание разрезных картинок. 2. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	1 неделя          в течение месяца

<b>Декабрь</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	Беседа «В нашей группе ребяташки: и девчонки, и мальчишки.	1 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. Наблюдение за работой грузового автомобиля, который привозит продукты в детский сад. П/и «Воробушки и автомобиль» Коллективное конструирование «Машины на нашей улице» Инсценировка стих. А. Барто «Грузовик»	1-2 неделя
	2. «Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД	3 неделя
	3. Беседа по пожарной безопасности: «Скоро, скоро Новый год, к детям елочка придет»	4 неделя
	4. Беседы о правилах безопасного поведения в	в течение



	быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	месяца
--	---	--------

<b>Январь</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	1. Беседы: «Закаляйся круглый год» «Если хочешь быть здоров» Сюжетные игры: «Закаляем куклу Дашу»	3 неделя
	2. День здоровья. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся!»	4 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. Предложить из конструктора «Лего» построить светофор. Д/и «Светофор», «Найди свой цвет» П/и «Стой, иди, подожди»	3 неделя
	2. Тематические беседы «Как вызвать полицию»; «Правила поведения в городском транспорте» 3. Беседа по пожарной безопасности: «Если дома начался пожар?» 4. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	4 неделя  в течение месяца

<b>Февраль</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Дидактическая игра «Назови вид спорта» С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Рисование «Разноцветные мячи»	3 неделя
	2. Музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества.	4 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. С/р игра «Автобус» П/и «Трамвай» Выполнение тематических заданий. Обыгрывание игровых ситуаций «Правила поведения в транспорте» Прогулка к остановке пассажирского транспорта	2 неделя
	2. «Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД	3 неделя
	3. Музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества.	4 неделя
	4. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	В течение месяца

<b>Март</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	1. Беседы: «Кукла Оля заболела», «Мой любимый домашний питомец» (правила безопасного поведения с домашними животными). <u>Игры:</u> «Лечим куклу Олю от простуды, сюжетная игра «Автобус», «Большая стирка» (о бытовой технике, «Из какой сказки сбежали зверюшки», подвижная игра «Вдоль дорожки на одной ножке», игра – драматизация «Кошкин дом» (о пожарной безопасности). 2. Выставка рисунков по ПДД «Веселый Светофор»	3 неделя
		4 неделя
<i>Модуль 2. «Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. Беседа по пожарной безопасности: «Что делать в случае пожара в детском саду?» Дидактические игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опасные ситуации</li> <li>• В мире опасных предметов</li> <li>• Служба спасения: 01, 02, 03</li> <li>• Горит – не горит</li> <li>• Кому что нужно для работы?</li> <li>• Бывает – не бывает</li> </ul> 2. ПДД. Беседы групповые и индивидуальные с обсуждением различных ситуаций «Если ты потерялся на улице» Придумывание историй (дети помогают героям выпутываться из затруднительных положений). Упражнение на ориентировку в пространстве.	3 неделя
	3. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	4 неделя  в течение месяца

<b>Апрель</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	Экскурсия в спортивный зал. Подвижные игры «Лохматый пес» «У медведя во бору» «Совушка» «Зайцы и волк» «Поймай комара» «Лягушки». Пальчиковые игры «Вышли пальчики гулять» «Пальчик – мальчик» и т. д.	4 неделя
<i>Модуль 2. «Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. Беседы с использованием различных ситуаций по правилам поведения на улице. Упражнения на макете. Игры на площадке.	1-2 неделя

	<p>Чтение худ.произведений по правилам поведения на улице.  Придумывание рассказов «Что было бы, если...»  П/и «Воробушки и автомобиль»  Рассказы детей из личного опыта совместно с воспитателем.  2.«Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД  Организация встреч с работниками ГИБДД  3.Беседа по пожарной безопасности «Друзья и враги».  Экскурсии и целевые прогулки:  В прачечную – знакомство с электроприборами  4. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.</p>	<p>3-4 неделя  в течение месяца</p>
--	--	---

<b>Май</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<p><b>Физическое и оздоровительное направление</b>  <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i></p>	<p>1 мая: Праздник Весны и Труда  Праздник «День Победы»  .День здоровья  .Беседа: «Фрукты полезны взрослым и детям.  Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты»  С/рол.игра «Овощной магазин»  Чтение. Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»  Рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно»</p>	<p>2 неделя 3 неделя 4 неделя</p>
<p><i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i></p>	<p>ПДД.П/и «Красный, жёлтый, зелёный» Игры на транспортной площадке.  Упражнения с действующим светофором.  Рассматривание иллюстраций с действиями пешеходов при различных сигналах светофора.  Рисование и конструирование светофора.  Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.</p>	<p>4 неделя  в течение месяца</p>

<b>Июнь</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки

<p><b>Физическое и оздоровительное направление</b>  <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i></p>	<p>Беседа о видах спорта.  Чтение художественной литературы.  Подвижные игры, эстафеты, соревнования.  Выставка рисунков «Мой любимый вид спорта»</p>	<p>3неделя  (17.06.2024-21.06.2024)</p>
<p><i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i></p>	<p><b>«Незнакомые люди на улице», «Один дома»:</b>  Беседы «Один дома», «Опасные ситуации дома», «Опасные предметы дома». Чтение рассказов, стихов. Сюжетно-ролевые игры. Развивающие игры «Чрезвычайные ситуации дома»  <b>«Огонь - наш друг, огонь - наш враг»:</b> Беседы с детьми «От чего бывает пожар», «Чем можно тушить огонь», «Огонь-опасная игра» и др.  Знакомство с пословицами и поговорками.  <b>«Безопасная дорога»:</b>  Беседа «Безопасность и дорога». Беседы о правилах безопасного поведения на улицах, о дорожных знаках, правилах поведения в транспорте. Чтение стихов по дорожному движению. Отгадывание загадок. Сюжетно-ролевая игра «Дорога».  <b>«Безопасность на природе».</b>  «Чрезвычайные ситуации на прогулке»;  <b>Беседа «Безопасность в детском саду»</b>  Экскурсии в медицинский кабинет.  Развлечение «Тропа безопасности»</p>	<p>3неделя  (17.06.2024-21.06.2024)</p>

<b>Июль</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<p><b>Физическое и оздоровительное направление</b>  <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i></p>	<p>Отгадывание и составление загадок; хороводные игры, слушание песен;  Художественное творчество под музыкальное сопровождение.  Беседы с детьми «Закаляйся, если хочешь быть здоров».</p>	<p>2 неделя  (08.07.2024-12.07.2024)</p>
<p><i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i></p>	<p><b>«Правила поведения на природе»:</b> Беседы о правилах поведения на природе (в лесу, парке, на лугу, у водоёма) и возможными опасностями, которые могут подстергать, если не соблюдать эти правила. <b>«Съедобное - несъедобное»:</b>  Беседы о съедобных и несъедобных растениях.  Игра «Съедобное-несъедобное».  Рассматривание иллюстраций.  <b>«Правила поведения при общении с животными»:</b>Беседы о животных, о правилах</p>	<p>3 неделя  (15.07.2024-19.07.2024)</p>

	поведения при встрече. Рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, отгадывание загадок. Развлечение «Безопасность на природе»	
--	--	--

<b>Август</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	Беседа «Бережём своё здоровье» Разучивание музыкально – ритмических и физкультурных композиций; Чтение художественной литературы. День скакалки. Подвижные, дидактические, дворовые и другие игры 12 августа: День физкультурника	2 неделя (12.08.2024-16.08.2024)
<i>Модуль 2. «Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	« <b>День солнца</b> » - Чтение художественных произведений о солнце. Наблюдение за солнцем на прогулке. Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Солнечные зайчики», «Найди свой цвет», «День – ночь». Рисование солнышка (нетрадиционными способами). Правила безопасности нахождения на солнце. « <b>День животных</b> »-Беседы «Дикие и домашние животные», Чтение, отгадывание загадок. Дидактические игры «Кто где живет», «Чи детки», «Кто как кричит», «Найди пару», «Кто спрятался» и др. Подвижные игры «У медведя во бору», «Волк и зайцы» и др. Правила поведения при встрече с животными. « <b>День цветов</b> » - Беседы о цветущих растениях. Чтение художественной литературы о цветах. Рисование «Мой любимый цветок». Дидактические игры «Собери букет»и др. Экскурсия на цветник. Уход за цветами на клумбе. « <b>День воды</b> » - Беседы о воде, о бережном отношении. Рассматривание водных пейзажей. Чтение художественной литературы о воде. Эксперимент с водой. Выставка рисунков «Лесная аптека»	3 неделя (19.08.2024-23.08.2024)

### Средняя группа

<b>Сентябрь</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое</i>	Подвижные, дворовые игры, спортивные эстафеты	1-2 неделя

<i>развитие и основы здорового образа жизни»</i>		
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	<p>1. ПДД. Строительные игры «Улица города». Предложить детям рисовать красные и зелёные круги. С/р игра «Водители».</p> <p>2. Беседа по пожарной безопасности: Почему горят леса? Чтение художественной литературы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• С. Маршак «Рассказ о неизвестном герое», «Пожар»</li> <li>• Е. Хоринская «Спичка-невеличка»</li> <li>• А. Шевченко «Как ловили уголька»</li> <li>• Л. Толстой «Пожарные собаки»</li> </ul> <p>Загадки, пословицы, поговорки.</p> <p>3. Выставка рисунков «Светофор»</p> <p>4. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.</p>	<p>1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>в течение месяца</p>

<b>Октябрь</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	1. Беседы: «Я такой» «Для чего нужны уши?» «Мои глазки» Чтение стихотворения «Зеркало» Р. Сеф «Почему у человека две ноги и две руки»	1 неделя
	2. Беседа «Все мы разные», Выставка коллекций «Мои любимые игрушки»	2 неделя
	3. Подвижные, дворовые игры, спортивные эстафеты	1-4 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	<p>1. ПДД. Беседа «Огонек безопасности» Строительство гаражей для больших и маленьких машин. П/и «Бегите ко мне». Внести в книжный уголок книги, альбомы, рисунки с изображением улиц.</p> <p>2. «Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД</p> <p>3. Беседа по пожарной безопасности: «Безопасный дом»</p> <p>Сюжетные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Инсценировка «Кошкин дом»</li> <li>• Умелые пожарные</li> </ul> <p>Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.</p>	<p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p> <p>в течение месяца</p>

<b>Ноябрь</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки

<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	1. Сюжетные игры: «Вымоем куклу Таню» Беседы на темы: «Чистота – залог здоровья» С/рол. игра «Мамины помощники»	3 неделя
	2. Экскурсия в медицинский кабинет.	4 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. Беседа «Виды транспорта» Чтение худ. произведений о транспорте. Катание на машинах кукол и других игрушек. Тематические беседы с рассматриванием иллюстраций. Выполнение тематических заданий. Складывание разрезных картинок. 2. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	1 неделя          в течение месяца

<b>Декабрь</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	Беседа «В нашей группе ребяташки: и девчонки, и мальчишки.	1 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. Наблюдение за работой грузового автомобиля, который привозит продукты в детский сад. П/и «Воробушки и автомобиль» Коллективное конструирование «Машины на нашей улице» Инсценировка стих. А. Барто «Грузовик» 2. «Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД 3. Беседа по пожарной безопасности: «Скоро, скоро Новый год, к детям елочка придет» 4. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	1-2 неделя          3 неделя  4 неделя  в течение месяца

<b>Январь</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки

<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	1. Беседы: «Закаляйся круглый год» «Если хочешь быть здоров»	3 неделя
	Сюжетные игры: «Закаляем куклу Дашу» 2. День здоровья. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся!»	4 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. Предложить из конструктора «Лего» построить светофор. Д/и «Светофор», «Найди свой цвет» П/и «Стой, иди, подожди»	3 неделя
	2. Тематические беседы «Как вызвать полицию»; «Правила поведения в городском транспорте» 3. Беседа по пожарной безопасности: «Если дома начался пожар?» 4. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	4 неделя  в течение месяца

<b>Февраль</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Дидактическая игра «Назови вид спорта» С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Рисование «Разноцветные мячи»	3 неделя
	2. Музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества.	4 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1. ПДД. С/р игра «Автобус» П/и «Трамвай» Выполнение тематических заданий. Обыгрывание игровых ситуаций «Правила поведения в транспорте» Прогулка к остановке пассажирского транспорта	2 неделя
	2. «Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД 3. Музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества. 4. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	3 неделя 4 неделя В течение месяца

<b>Март</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки



<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	1.Беседы: «Кукла Оля заболела», «Мой любимый домашний питомец» (правила безопасного поведения с домашними животными). <u>Игры:</u> «Лечим куклу Олю от простуды, сюжетная игра «Автобус», «Большая стирка» (о бытовой технике, «Из какой сказки сбежали зверюшки», подвижная игра «Вдоль дорожки на одной ножке», игра –драматизация «Кошкин дом» (о пожарной безопасности). 2.Выставка рисунков по ПДД «Веселый Светофор»	3 неделя
		4 неделя
<i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1.Беседа по пожарной безопасности: «Что делать в случае пожара в детском саду?» Дидактические игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опасные ситуации</li> <li>• В мире опасных предметов</li> <li>• Служба спасения: 01, 02, 03</li> <li>• Горит – не горит</li> <li>• Кому что нужно для работы?</li> <li>• Бывает – не бывает</li> </ul> 2.ПДД.Беседы групповые и индивидуальные с обсуждением различных ситуаций «Если ты потерялся на улице» Придумывание историй (дети помогают героям выпутываться из затруднительных положений). Упражнение на ориентировку в пространстве. 3. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.	3 неделя
		4 неделя  в течение месяца

<b>Апрель</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i>	Экскурсия в спортивный зал. Подвижные игры «Лохматый пес» «У медведя во бору» «Совушка» «Зайцы и волк» «Поймай комара» «Лягушки». Пальчиковые игры «Вышли пальчики гулять» «Пальчик – мальчик» и т. д.	4 неделя
<i>Модуль 2. «Основы безопасности и жизнедеятельности»</i>	1.ПДД. Беседы с использованием различных ситуаций по правилам поведения на улице. Упражнения на макете. Игры на площадке. Чтение худ.произведений по правилам поведения на улице. Придумывание рассказов «Что было бы, если...» П/и «Воробушки и автомобиль» Рассказы детей из личного опыта совместно с	1-2 неделя

	<p>воспитателем.</p> <p>2.«Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД</p> <p>Организация встреч с работниками ГИБДД</p> <p>3.Беседа по пожарной безопасности «Друзья и враги».</p> <p>Экскурсии и целевые прогулки:</p> <p>В прачечную – знакомство с электроприборами</p> <p>4. Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.</p>	<p>3-4 неделя</p> <p>в течение месяца</p>
--	--	---

<b>Май</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<p><b>Физическое и оздоровительное направление</b></p> <p><i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i></p>	<p>1.Праздник «День Победы»</p> <p>2.День здоровья</p> <p>3.Беседа: «Фрукты полезны взрослым и детям.</p> <p>Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты»</p> <p>С/рол.игра «Овощной магазин»</p> <p>Чтение. Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p>Рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно»</p>	<p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>
	<p><i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i></p> <p>ПДД.П/и «Красный, жёлтый, зелёный» Игры на транспортной площадке.</p> <p>Упражнения с действующим светофором.</p> <p>Рассматривание иллюстраций с действиями пешеходов при различных сигналах светофора.</p> <p>Рисование и конструирование светофора.</p> <p>Беседы о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.</p>	<p>4 неделя</p> <p>в течение месяца</p>

<b>Июнь</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<p><b>Физическое и оздоровительное направление</b></p> <p><i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i></p>	<p>Беседа о видах спорта.</p> <p>Чтение художественной литературы.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты, соревнования.</p> <p>Выставка рисунков «Мой любимый вид спорта»</p>	<p>3неделя</p> <p>(17.06.2024-21.06.2024)</p>
<p><i>Модуль 2. « Основы безопасности и</i></p>	<p><b>«Незнакомые люди на улице»,</b></p> <p><b>«Один дома»:</b></p>	<p>3неделя</p> <p>(17.06.2024-</p>

<i>жизнедеятельности»</i>	<p>Беседы «Один дома», «Опасные ситуации дома», «Опасные предметы дома». Чтение рассказов, стихов. Сюжетно-ролевые игры. Развивающие игры «Чрезвычайные ситуации дома»</p> <p><b>«Огонь - наш друг, огонь - наш враг»:</b> Беседы с детьми «От чего бывает пожар», «Чем можно тушить огонь», «Огонь-опасная игра» и др. Знакомство с пословицами и поговорками.</p> <p><b>«Безопасная дорога»:</b> Беседа «Безопасность и дорога». Беседы о правилах безопасного поведения на улицах, о дорожных знаках, правилах поведения в транспорте. Чтение стихов по дорожному движению. Отгадывание загадок. Сюжетно-ролевая игра «Дорога».</p> <p><b>«Безопасность на природе».</b> «Чрезвычайные ситуации на прогулке»; <b>Беседа «Безопасность в детском саду»</b> Экскурсии в медицинский кабинет. Развлечение «Тропа безопасности»</p>	21.06.2024)
---------------------------	--	-------------

<b>Июль</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки
<p><b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i></p>	<p>Отгадывание и составление загадок; хороводные игры, слушание песен; Художественное творчество под музыкальное сопровождение. Беседы с детьми «Закаляйся, если хочешь быть здоров».</p>	2 неделя (08.07.2024-12.07.2024)
<p><i>Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»</i></p>	<p><b>«Правила поведения на природе»:</b> Беседы о правилах поведения на природе (в лесу, парке, на лугу, у водоёма) и возможными опасностями, которые могут подстергать, если не соблюдать эти правила. <b>«Съедобное - несъедобное»:</b> Беседы о съедобных и несъедобных растениях. Игра «Съедобное-несъедобное». Рассматривание иллюстраций. <b>«Правила поведения при общении с животными»:</b> Беседы о животных, о правилах поведения при встрече. Рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, отгадывание загадок. Развлечение «Безопасность на природе»</p>	3 неделя (15.07.2024-19.07.2024)

<b>Август</b>		
Направления воспитания	Содержание работы	Сроки

<p><b>Физическое и оздоровительное направление</b>  <i>Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»</i></p>	<p>Беседа «Бережём своё здоровье»  Разучивание музыкально – ритмических и физкультурных композиций;  Чтение художественной литературы.  День скакалки.  Подвижные, дидактические, дворовые и другие игры  12 августа: День физкультурника</p>	<p>2 неделя  (12.08.2024-16.08.2024)</p>
<p><i>Модуль 2. «Основы безопасности и жизнедеятельности»</i></p>	<p><b>«День солнца»</b> - Чтение художественных произведений о солнце. Наблюдение за солнцем на прогулке. Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Солнечные зайчики», «Найди свой цвет», «День – ночь». Рисование солнышка (нетрадиционными способами). Правила безопасности нахождения на солнце.  <b>«День животных»</b>-Беседы «Дикие и домашние животные», Чтение, отгадывание загадок.  Дидактические игры «Кто где живет», «Чьи детки», «Кто как кричит», «Найди пару», «Кто спрятался» и др. Подвижные игры «У медведя во бору», «Волк и зайцы» и др. Правила поведения при встрече с животными.  <b>«День цветов»</b> - Беседы о цветущих растениях. Чтение художественной литературы о цветах. Рисование «Мой любимый цветок». Дидактические игры «Собери букет» и др. Экскурсия на цветник. Уход за цветами на клумбе.  <b>«День воды»</b> - Беседы о воде, о бережном отношении. Рассматривание водных пейзажей. Чтение художественной литературы о воде. Эксперимент с водой.  Выставка рисунков «Лесная аптека»</p>	<p>3 неделя  (19.08.2024-23.08.2024)</p>