



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада №1
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ детского сада №1
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 190 от 30.08.2024 г.
/ Коданевой О.Г. /



Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
Для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет
на 2024-2025 учебный год

Инструктор по ФК:
Мещанинов Н.А.

Санкт-Петербург
2024

№	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи реализации рабочей программы	3
1.2.1	Цели Программы	
1.2.2	Задачи Программы	
1.3	Принципы к формированию рабочей программы	4
1.4	Планируемые результаты освоения/реализации рабочей программы	5
1.5	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	7
1.6	Характеристики особенностей развития детей	8
2	Содержательный раздел	14
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	14
2.2	Планирование образовательной деятельности детей	37
2.3	Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	43
3	Организационный раздел	45
3.1	Условия реализации программы	45
4	Дополнительный раздел	48
4.1	Краткая презентация рабочей программы	48
	Приложения:	50
	Расписание занятий	50
	Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане Воспитательной работы в ДОО	51
	Комплексно-тематическое планирование 2024-2025 уч. год	53

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Мещанинова Николая Андреевича является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания и особенности организации деятельности по физическому развитию обучающихся в группах общеразвивающей направленности для детей 1,5-7 лет в ГБДОУ детского сада №1 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с: Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №1 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга; в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования; Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования») и с учетом образовательных потребностей участников образовательных отношений.

1.2 Цель, задачи реализации рабочей программы

Целевой раздел рабочей программы соответствует Федеральной программе.

Цель рабочей программы достигается через решение задач Федеральной программы.

1.2.1.Цели Программы		
Название раздела ФООП ДО	пункты	страницы
II. Целевой раздел ФООП ДО	п.14.1.	стр.4
<p>Целью программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.</p> <p>К традиционным российским духовно-нравственным ценностям прежде всего относятся:</p> <p>жизнь, достоинство, права и свободы человека;</p> <p>патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу;</p> <p>высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение;</p> <p>историческая память и преемственность поколений, единство народов России.</p>		

1.2.2. Задачи Программы

Название раздела ФООП ДО	пункты	страницы
<i>II. Целевой раздел ФООП ДО</i>		
	<i>п.14.2.</i>	<i>стр.4-5</i>
1	Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;	
2	приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;	
3	Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;	
4	Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных Потребностей и индивидуальных возможностей;	
5	Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;	
6	Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-Творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;	
7	Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в Вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;	
8	Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими Образовательных программ начального общего образования.	

1.3 Принципы к формированию рабочей программы

Рабочая программа построена на следующих принципах Федеральной программы ДО, установленных ФГОС ДО:

Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО используемые в Программе			
ФГОС ДО	Название раздела ФООПДО	пункты	страницы
	<i>II. Целевой раздел ФООП ДО</i>	<i>п.14.3.</i>	<i>стр.5</i>
<i>При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФООП ДО.</i>			

1	Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;	
2	Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;	
3	содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;	3 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 (далее вместе – взрослые);
		4 Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4/5	Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;	
5/6	Сотрудничество ДОО с семьей;	
6/7	Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;	
7/8	Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;	
8/9	Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);	
9/10	Учет этнокультурной ситуации развития детей.	

1.4 Планируемые результаты освоения/реализации рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 3 годам	
	У ребенка 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; Ходит и бегаёт, не наталкиваясь друг на друга; прыгает на двух ногах на месте и с продвижением вперед; берёт, держит, переносит, кладёт, бросает, катает мяч; ползает, подлезает под натянутую веревку, перелезает через гимнастическую скамейку.
Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам	
	Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем
Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам	

	<p>Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</p> <p>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;</p> <p>Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, Привлечь внимание взрослого в случае недомогания</p>
Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам	
	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>Ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</p> <p>Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями Российских спортсменов;</p> <p>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</p>
Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам	
	<p>У ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;</p> <p>Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;</p> <p>Ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</p> <p>Ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в Туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;</p> <p>Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;</p> <p>Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;</p> <p>Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;</p> <p>Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</p> <p>Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям</p>

1.5 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Название раздела ФООП ДО	пункты	страницы
<i>II. Целевой раздел ФООП ДО</i>	<i>n.16</i>	<i>стр.18-20</i>
Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов направлена на изучение: деятельностных умений ребенка; его интересов; предпочтений; склонностей; личностных особенностей; способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.	<i>n.16.1.</i>	<i>стр.18</i>
Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов позволяет: выявлять особенности и динамику развития ребенка; составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы; своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.		
При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации методов решается непосредственно дошкольным образовательным учреждением.	<i>n.16.2.</i>	<i>стр.18</i>
Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе мало формализованных диагностических методов: наблюдения; свободных бесед с детьми; анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное); специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.	<i>n.16.6.</i>	<i>стр.18</i>
Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО: планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка 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	<i>n.16.3</i>	<i>стр.18</i>

<p>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.</p>		
<p>Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей.</p>	<p><i>n.16.4</i></p>	<p><i>стр.18-19</i></p>
<p>Периодичность проведения диагностики. Диагностика проводится 2 раза в год (на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (<i>стартовая диагностика</i>) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (<i>заключительная, финальная диагностика</i>)).</p>		
<p>Педагогическая диагностика уровня физического развития дошкольников Методика. Оценка физической подготовки дошкольника: Г. Лескова, Н. Ноткина. (<i>кандидаты педагогических наук, доценты, Ленинградский педагогический институт им. А. И. Герцена.</i>)</p>		

1.6 Характеристики особенностей развития детей

Возрастные особенности физического развития детей

<p>Группа раннего возраста. От 1,5 до 3-х лет</p>
<p>За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. К 2 годам рост увеличивается примерно на 1 см в месяц, что за весь второй год составит 12-13 см. В среднем в весе ребенок прибавляет за второй год жизни 3 кг. Физическое развитие позволяет малышу совершать небольшие пробежки, резко</p>

останавливаться, чтобы подбирать различные предметы.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направление их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

Вторая младшая группа от 3 до 4 лет

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.

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 их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также 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 для 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 отдельных 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 трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. 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. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка.

Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и 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 общеразвивающего характера использовать 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. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1-1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя). При обучении основным видам движений - равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом.

Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего 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 до шестилетнего возраста. В упражнениях при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для 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 плечи т.д. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. 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 или 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.

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: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего

ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2-3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать не посредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т.д. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Средняя группа. От 4 до 5 лет

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета.

Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате.

Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности.

Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее

существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

Старшая группа. От 5 до 6 лет

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см.

При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью.

К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости.

Дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными.

Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен

прирост физической работоспособности и выносливости

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений.

В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата.

Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» по ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

Группа раннего возраста. От 1,5 до 3-х лет		
Образовательные области и задачи	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
<p>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 культуре 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</p>	<p>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. 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 расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по</p>	<p>Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г.Малыши, физкульт –привет! 2021 Карпухина Н.А. Реализация содержания образовательной деятельности. 2020 Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. 2019 Маханева М.Д., Решикова С.В. Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет. 2021 Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. 2022 Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. 2023</p>

<p>привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>гимнастической скамейке, закатываемся 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;</p> <p>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;</p> <p>бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;</p> <p>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);</p> <p>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.</p> <p>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); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы</p>	
---	--	--

	<p>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).</p> <p>Строевые упражнения: Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: по строению в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>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).</p> <p>Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и не сюжетные 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).</p> <p>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 так же региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотом и переступанием.</p> <p>Катание на трех колесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p>	
Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет		
Образовательные области и задачи	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение

<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>Основная гимнастика(основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p>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 сбегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой;</p>	<p>Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста./Пензулаева Л.И.</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Пензулаева Л.И.Москва, Просвещение ,2022</p> <p>Воспитание основ здорового образа жизни у малыша. Голицына Н.С., Шумова И.М.– М.:Скрипторий2021,2023</p>
---	--	---

	<p>убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;</p> <p>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);</p> <p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>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); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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).</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>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).</p>	
--	--	--

	<p><u>Подвижные игры:</u> 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).</p> <p><u>Спортивные упражнения:</u> 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.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающими скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p>	
Средняя группа. От 4 до 5 лет		
Образовательные области и задачи	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
<p>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), ориентировку в пространстве. Развивать координацию, меткость, Воспитывать: волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила 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.</p>	<p>Педагог формирует и закрепляет: двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а так же при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, Педагог воспитывает/ формирует: умение слышать и выполнять указания, Умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений. Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре; Поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к</p>	<p>Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста./Пензулаева Л.И. Утренняя гимнастика. /ПрохороваГ.А.-Айрис-пресс2019 Двигательная активность ребенка в детском саду./М.А.Рунова-М.,Мозаика-Синтез, 2020. Физическое воспитание детей 2-7 лет. Тематическое планирование в ДОУ. /Анисимова Т.Г. – Учитель,2021 Оздоровительная гимнастика. /Пензулаева Л.И.–М:Мозаика-синтез,</p>

<p>Укреплять здоровье ребенка, 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</p>	<p>своему здоровью и здоровью окружающих. Основная гимнастика(основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; Подбрасывание мяча в верх и ловля его после удара об пол; Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; Бросание и ловля мяча в паре; Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; Бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; Бросание в даль Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу в кругу; Перебрасывание мяча через сетку; Прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; Прокатывание обруча друг другу в парах; Попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м. ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями; ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками проползание в обручи, под дуги; ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролетана пролет в право и влево на уровне 1 - 2 рейки, 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 враспынную 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</p>	<p>2021 Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. Пензулаева Л.И. Москва, Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет./ Подольская Е.И.-Учитель2022 Физкультура—это радость! / Л.Н. Сивачева –СПб «Детство-Пресс» 2022 Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. / Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Пензулаева Л.И. Москва, Просвещение, 2022 Воспитание основ здорового образа жизни у малыша. Голицына Н.С., Шумова И.М. –М.: Скрипторий 2020, 2023 Двигательно-игровое пространство в детском саду./М.Н.Попова-СПб2022г. Азбука физкульт минуток для дошкольников./В.И. Ковалько–Москва,2021г Школа мяча./ Николаева Н.И.–СПб:Детство–Пресс,2022. Воспитание основ здорового образа жизни у малыша. Голицына Н.С., Шумова И.М.–</p>
--	--	--

	<p>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 враспынную с ловлей и увертыванием;</p> <p>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-блиний (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;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, смещением на голове, предметом в руках, ставя ногу на скаруки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске в верх 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.</p> <p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное 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 перекладывание предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p>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</p>	<p>М.:Скрипторий 2023,2020</p> <p>Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях.</p> <p>Александрова Е.Ю.- Волгоград, Учитель, 2019</p> <p>Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий.</p> <p>Практическое пособие.- Москва. Айрис-Пресс,2019</p> <p>Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. / М.Н. Кузнецова- Москва,2020г.</p> <p>Правильная осанка. Спутник руководителя физ.воспитания ДОУ. А.А. Потапчук.-СПб,Детство-Пресс,2023</p> <p>Физкультурные Занятия в детском саду. Средняя группа. Желобкович Е.Ф.-М.: «Скрипторий 2023»,2022.</p> <p>Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. Мосягина Л.И – СПб.:Детство-Пресс,2023.</p>
--	---	--

	<p>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.</p> <p>Активный отдых.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>	
Старшая группа. От 5 до 6 лет		
Образовательные области и задачи	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
<p>Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:</p> <p>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;</p> <p>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</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду старшая группа»: Москва «Мозаика-Синтез» 2019</p>

<p>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.</p>	<p><i>упражнения).</i> 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 в даль 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, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке впереди назад, на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; проползание под скамейкой; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; -лазанье по веревочной лестнице. 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,</p>	
--	--	--

	<p>за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <p>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;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие 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».</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие 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; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие 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; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных</p>	
--	---	--

	<p>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 пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.</p> <p>Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика:</i></p> <p>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.</p> <p>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, 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.</p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <p>Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом</p> <p>Переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>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.</p> <p>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</p>	
--	---	--

	<p>подвижных играх.</p> <p><u>Спортивные игры:</u> 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. <i>Городки:</i> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и пол у кона (2- 3 м); знание 3-4 фигур. <i>Элементы баскетбола:</i> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. <i>Бадминтон:</i> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. <i>Элементы футбола:</i> 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.</p> <p><u>Спортивные упражнения:</u> 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. <i>Катание на санках:</i> по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. <i>Ходьба на лыжах:</i> 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. <i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i> по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p><u>Формирование основ здорового образа жизни:</u> 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,</p>	
--	---	--

	<p>правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p> <p>Активный отдых.</p> <p><i>Физкультурные праздники и досуги:</i> 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Дни здоровья:</i> педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p><i>Туристские прогулки и экскурсии.</i> Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как в 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.</p>	
Подготовительная группа. От 6 до 7 лет		
Образовательные области и задачи	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
<p>Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:</p> <p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.</p> <p>Освоение новых элементов спортивных игр и</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</p> <ul style="list-style-type: none"> - основных движений, - развития психофизических качеств и способностей, - общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, - спортивных упражнений, - освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. <p>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом,</p>	<p>Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. / Пензулаева Л.И.</p> <p>Утренняя гимнастика. / Прохорова Г.А.-Айрис-пресс 2019</p>

<p>совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах. Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество. – Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее 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. <p>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.</p>	<p>темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей</p> <ul style="list-style-type: none"> – следовать инструкции, – слышать и выполнять указания, – соблюдать дисциплину, – осуществлять самоконтроль – давать оценку качества выполнения упражнений. <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; <p>комбинировать их элементы, импровизировать. Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Основная гимнастика(основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; – прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей – прокатывание мяча между предметами; – прокатывание набивного мяча; – подбрасывание мяча в верх и ловля его в прыжке – бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; – передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; – перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; 	<p>Двигательная активность ребенка в детском саду. / М.А. Рунова - М., Мозаика-Синтез,2020.</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа. / Пензулаева Л.И. М.: Мозаика-Синтез,2021</p> <p>Физическое воспитание детей 2-7 лет. Тематическое планирование в ДОУ. Анисимова Т.Г.– Учитель, 2021</p>
--	--	---

	<p>одной рукой от плеча;</p> <ul style="list-style-type: none"> – перебрасывание мяча через сетку – ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; – ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому); – совершенствование навык овладения обручем – метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; – метание вдаль, – метание в движущуюся цель; – забрасывание мяча в баскетбольную корзину; <p>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 (3-4м), «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; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным, Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, перелезание с пролета на пролет по диагонали; Пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставным и шагами назад; – ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; – ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы – ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полу приседе, – мелкими широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; – ходьба, перешагивая предметы; – ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров. – Ходьба в сторону, назад, на месте; – Ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по наклонной доске с выполнением заданий - Ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - Ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками - Бег с остановкой по сигналу, - В сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) - Бег мелким шагом и широким шагом; - Бег на носках; - Бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; - Медленный бег до 2-3 минут; - Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; Бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - Челночный бег 3х10м; - Бег на перегонки; - Бег по пересеченной местности; - Бег 10м с наименьшим числом шагов; - Бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; - Бег со скакалкой; - Бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); прыжки: - прыжки на месте и с поворотом кругом; - прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; - подпрыгивания вверх из глубокого приседа; - прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2-2,5м; - прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); - прыжки в длину с места (от 50 см более, с учётом индивидуальных возможностей) 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> – спрыгивание с высоты(высота20-25см) в обозначенное место; – впрыгивание на предметы высотой 30см с разбега 3 шага; – прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование – подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, – 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. <p><u>Упражнения в равновесии:</u> Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; – ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием по середине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; – ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок – ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; – ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; – ходьба по наклонной доске в верхи вниз; – стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; – пробегание по наклонной доске вверх и вниз – кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; – кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки". – Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; – Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; – Стойка на носках <p><u>Общеразвивающие упражнения:</u> Поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное)</p>	
--	--	--

	<p>вперед, в сторону, вверх. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; сгибание и разгибание рук; круговые движения вперед и назад; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной хлопками впереди / перед собой и сзади себя / за спиной; махи и рывки руками; сжимание пальцев в кулак и разжимание; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, сгибание и разгибание скрещивание их из исходного положения лежа на спине, поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носки и опускание на всю ступню; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место; подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп.</p> <p>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);</p> <p>Упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими) -упражнения с разноименными движениями руки ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика:</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, 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, поочередное выбрасывание ног, вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, 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.</p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p>	
--	--	--

	<p>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.</p> <p><u>Подвижные игры:</u> Педагог продолжает знакомить детей с подвижными играми, 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</p> <p><u>Спортивные игры:</u> 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. <i>Городки:</i> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. <i>Элементы баскетбола:</i> 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. <i>Элементы футбола:</i> 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.</p>	
--	---	--

	<p><i>Бадминтон:</i> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p><i>Элементы настольного тенниса:</i> 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.</p> <p><i>Элементы хоккея:</i> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, Задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударя по ней с места и после ведения.</p> <p><u>Спортивные упражнения:</u></p> <p>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.</p> <p><i>Катание на санках:</i> игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p><i>Ходьба на лыжах:</i> 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", "елочкой".</p> <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i> Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p><i>Катание на коньках:</i> удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p><u>Формирование основ здорового образа жизни:</u></p> <p>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;</p> <p>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.</p> <p>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, использовании спортивного инвентаря, оборудованием), во время туристских</p>	
--	---	--

	<p>прогулок и экскурсий.</p> <p>Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов</p> <p>Активный отдых.</p> <p><i>Физкультурные праздники и досуги:</i> 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.</p> <p>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.</p> <p>Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>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.</p> <p><i>Дни здоровья:</i> педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p><i>Туристские прогулки и экскурсии.</i> Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	
--	---	--

	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.	
--	---	--

2.2 Планирование образовательной деятельности

Примерное комплексно-тематическое планирование на 2024-2025

учебный год

Месяц	Неделя	Группы раннего развития	Группы Младшего возраста	Группы Среднего возраста	Группы Старшего возраста	Подготовительные группы
СЕНТЯБРЬ	1. 01-08	«Здравствуй, детский сад!» «До свидания, лето!»	«Здравствуй, детский сад!» «До свидания, лето!»	«Здравствуй, детский сад!» (Труд взрослых в детском саду)	«До свидания, лето!» «Здравствуй, детский сад!» (Труд взрослых в детском саду)	«До свидания, лето!» «Здравствуй, детский сад!» (Труд взрослых в детском саду)
			<i>Педагогическая диагностика (мониторинг)</i>			
	2. 11-15	ПДД/Неделя безопасности дорожного движения «Я пешеход и пассажир»	ПДД/Неделя безопасности дорожного движения «Я пешеход и пассажир»			
	3. 18-22	«В мире великом много чудес: разве не чудо задумчивый лес?» (Деревья)	«В мире великом много чудес: разве не чудо задумчивый лес?» (Деревья)	«В мире великом много чудес: разве не чудо задумчивый лес?» (Деревья)	«В мире великом много чудес: разве не чудо задумчивый лес?» (Деревья, кустарники)	«В мире великом много чудес: разве не чудо задумчивый лес?» (Деревья, кустарники)
	4. 25-29	«Ходит осень по дорожке» (Сезонные изменения в природе, одежда людей)	«Ходит осень по дорожке» (Сезонные изменения в природе, одежда людей)	«Ходит осень по дорожке» (Сезонные изменения в природе, одежда людей)	«Ходит осень по дорожке» (Сезонные изменения в природе, одежда людей)	«Ходит осень по дорожке» (Сезонные изменения в природе, одежда людей)
ОКТАБРЬ	1. 02-06	«Домашние животные и птицы»	«Домашние животные и птицы»	«Домашние животные и птицы»	«Домашние животные и птицы» (Любимый питомец)	«Домашние животные и птицы» (Любимый питомец)
	2. 09-13	«На столе сегодня в ряд Фрукты овощи стоят!» (Овощи. Фрукты)		«На столе сегодня в ряд фрукты, овощи стоят!» (Овощи. Фрукты)	«На столе сегодня в ряд Фрукты овощи стоят!» (Овощи. Фрукты) (Труд взрослых, продукты питания)	«На столе сегодня в ряд Фрукты овощи стоят!» (Овощи. Фрукты. Сад) (Труд взрослых, продукты питания)
	3. 16-20	«Золотая осень», «Путешествие колоска», «Ягодное царство–грибное государство»	«Золотая осень», «Путешествие колоска», «Ягодное царство–грибное государство»			

	4. 23-27	«Модники и модницы» (Одежда и ее части)	«Модники и модницы» (Одежда и ее части)	«Модники и модницы в старину и в наше время»	«Модники и модницы в старину и в наше время»	«Модники и модницы в старину и в наше время»
		(Современная одежда и ее части. Уход за одеждой.)	(Современная одежда и ее части. Уход за одеждой.)	(Современная одежда и ее части. Уход за одеждой.)	(Современная одежда и ее части. Уход за одеждой. Знакомство с национальным костюмом)	(Современная одежда и ее части. Уход за одеждой. Знакомство с национальным костюмом)
Н О Я Б Р Ъ	1. 30-03	«Я–маленький гражданин» (мой город, моя улица, Мой дом)	«Я–маленький гражданин» (мой город, моя улица, Мой дом)	«Я–маленький гражданин» (мой город, моя улица, Мой дом)	«Я–маленький гражданин» (мой город, моя улица, Мой дом) День народного единства	«Я–маленький гражданин» (мой город, моя улица, Мой дом) День народного единства
	2. 06-10	«Что такое этикет? Кто-то знает, кто-то нет»	«Что такое этикет? Кто-то знает, кто-то нет»	«Что такое этикет? Кто-то знает, кто-то нет»	«Что такое этикет? Кто-то знает, кто-то нет»	«Что такое этикет? Кто-то знает, кто-то нет»
	3. 13-17	«Дружат дети на планете»	«Дружат дети на планете»	«Дружат дети на планете» толерантность	«Дружат дети на планете» толерантность	«Дружат дети на планете» толерантность
	4. 20-24	«У каждого на свете должны быть папа с мамой. Семья большое счастье–подарок самый-самый!» (Моя семья)	«У каждого на свете должны быть папа с мамой. Семья большое счастье–подарок самый-самый!» (Моя семья)	«У каждого на свете должны быть папа с мамой. Семья большое счастье–подарок самый-самый!» (Моя семья. День матери)	«У каждого на свете должны быть папа с мамой. Семья большое счастье–подарок самый-самый!» (Моя семья. День матери)	«У каждого на свете должны быть папа с мамой. Семья большое счастье–подарок самый-самый!» (Моя семья. День матери)
	5. 27-01	«Я вырасту здоровым» (ЗОЖ)	«Я вырасту здоровым» (ЗОЖ)	«Я вырасту здоровым» (ЗОЖ)	«Я вырасту здоровым» (ЗОЖ)	«Я вырасту здоровым» (ЗОЖ)
Д Е К А Б Р Ъ	1. 04-08	«Как хорошо, что есть права» (Дети имеют права)	«Как хорошо, что есть права» (Дети имеют права)	«Как хорошо, что есть права» (Дети имеют права)	«Как хорошо, что есть права» (Дети имеют права)	«Как хорошо, что есть права» (Дети имеют права)
	2. 11-15	«Снег ложится на дома: к нам опять пришла Зима!» (Признаки зимы, зимние месяцы, зимние забавы)	«Снег ложится на дома: к нам опять пришла Зима!» (Признаки зимы, зимние месяцы, зимние забавы)	«Снег ложится на дома: к нам опять пришла Зима!» (Признаки зимы, зимние месяцы, зимние забавы)	«Снег ложится на дома: к нам опять пришла Зима!» (Признаки зимы, зимние месяцы, зимние забавы) Зимние виды спорта	«Снег ложится на дома: к нам опять пришла Зима!» (Признаки зимы, зимние месяцы, зимние забавы) Зимние виды спорта
	3. 18-22	«Кто в глуши лесной таится? Что за зверь? Какая птица» (Дикие животные нашего края. Подготовка к зиме)	«Кто в глуши лесной таится? Что за зверь? Какая птица» (Дикие животные нашего края. Подготовка к зиме)	«Кто в глуши лесной таится? Что за зверь? Какая птица» (Дикие животные нашего края. Подготовка к зиме)	«Кто в глуши лесной таится? Что за зверь? Какая птица» (Дикие животные нашего края. Подготовка к зиме)	«Кто в глуши лесной таится? Что за зверь? Какая птица» (Дикие животные нашего края. Подготовка к зиме)

	4. 25-29	«Новый год стучится в дверь, открывай ему скорей!»	«Новый год стучится в дверь, открывай ему скорей!»	«Новый год стучится в дверь, открывай ему скорей!»	«Новый год стучится в дверь, открывай ему скорей!»	«Новый год стучится в дверь, открывай ему скорей!»
ЯНВАРЬ	1. 09-12	«Народные праздники, традиции, игры на Руси»	«Народные праздники, традиции, игры на Руси»	«Народные праздники, традиции, игры на Руси»	«Народные праздники, традиции, игры на Руси»	«Народные праздники, традиции, игры на Руси»
	2. 15-19	«Трудно птицам зимовать. Надо птицам помогать!» (Зимующие птицы)	«Трудно птицам зимовать. Надо птицам помогать!» (Зимующие птицы)	«Трудно птицам зимовать. Надо птицам помогать!» Зимующие птицы	«Трудно птицам зимовать. Надо птицам помогать!» Зимующие птицы	«Трудно птицам зимовать. Надо птицам помогать!» Зимующие птицы
	3. 22-26	«Что такое хорошо и что такое плохо» (Мои маленькие правила)	«Что такое хорошо и что такое плохо» (Мои маленькие правила)	«Чтобы помнили люди и не забыли...» (Город над вольной Невой)	«Чтобы помнили люди и не забыли...»(Город над вольной Невой)	«Чтобы помнили люди и не забыли...»(Город над вольной Невой)
	4. 29-02	«Народная игрушка. Промыслы» (Знакомство с народной культурой и традициями)	«Народная игрушка. Промыслы» (Знакомство с народной культурой и традициями)	«Народная игрушка. Промыслы» (Знакомство с народной культурой и традициями)	«Народная игрушка. Промыслы» (Знакомство с народной культурой и традициями)	«Народная игрушка. Промыслы» (Знакомство с народной культурой и традициями)
ФЕВРАЛЬ	1. 05-09	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»
	2. 12-16	«Заходите смело в дом! Приглашаете–зайдем!» (Дом. Квартира. Мебель. Кухня. Посуда.)	«Заходите смело в дом! Приглашаете–зайдем!» (Дом. Квартира. Мебель. Кухня. Посуда.)	«Заходите смело в дом! Приглашаете–зайдем!»(Дом. Квартира. Мебель. Кухня. Посуда.)	«Заходите смело в дом! Приглашаете–зайдем!»(Дом. Квартира. Мебель. Кухня. Посуда.)	«Заходите смело в дом! Приглашаете–зайдем!»(Дом. Квартира. Мебель. Кухня. Посуда.)
	3. 19-23	«Хочу таким, как папа стать»	«Хочу таким, как папа стать»	«Наша армия» (День защитника Отечества)	«Наша армия» (День защитника Отечества)	«Наша армия» (День защитника Отечества)
	4. 26-01	«Дома папа и мама, а на работе кто?» (профессии)	«Дома папа и мама, а на работе кто?» (профессии)	«Дома папа и мама, а на работе кто?» (профессии)	«Дома папа и мама, а на работе кто?» (профессии)	«Дома папа и мама, а на работе кто?» (профессии)
МАРТ	1. 04-08	«Моя мама– лучшая на свете»	«Моя мама– лучшая на свете»	«Моя мама– лучшая на свете» «Моя мама– лучшая на	«Моя мама– лучшая на свете» «Моя мама– лучшая на	«Моя мама– лучшая на свете» «Моя мама– лучшая на

	2. 11-15	«К нам весна шагает быстрыми шагами...» (Весна. Признаки весны.)	«К нам весна шагает быстрыми шагами...» (Весна. Признаки весны.)	«К нам весна шагает быстрыми шагами...» (Весна. Признаки весны. Перелетные птицы весной)	«К нам весна шагает быстрыми шагами...» (Весна. Признаки весны. Перелетные птицы весной)	«К нам весна шагает быстрыми шагами...» (Весна. Признаки весны. Перелетные птицы весной)
	3. 18-22	«Расскажите мне, кто живет на глубине» (Обитатели водоемов)	«Расскажите мне, кто живет на глубине» (Обитатели водоемов)	«Расскажите мне, кто живет на глубине» (Обитатели водоемов, морей и океанов)	«Расскажите мне, кто живет на глубине» (Обитатели морей и океанов)	«Расскажите мне, кто живет на глубине» (Обитатели водоемов, морей и океанов, экология)
	4. 25-29	«Театрализация русских народных сказок»	«Театрализация русских народных сказок»	Много книг мы прочитали и спектакль вам показали» (Театр. Театрализованная деятельность)	Много книг мы прочитали и спектакль вам показали» (Театр. Театрализованная деятельность)	Много книг мы прочитали и спектакль вам показали» (Театр. Театрализованная деятельность)
АПРЕЛЬ	1. 01-05	Весенний марафон (неделя здоровья)	Весенний марафон (неделя здоровья)	Весенний марафон (неделя здоровья)	Весенний марафон (неделя здоровья)	Весенний марафон (неделя здоровья)
	2. 08-12	«Наша планета–Земля» (Космос)	«Наша планета–Земля» (Космос)	«Наша планета–Земля» (Космос)	«Наша планета–Земля» (Космос)	«Наша планета–Земля» (Космос)
	3. 15-19	«Едет он, летит, плывет и с собою нас везет» (Транспорт)	«Едет он, летит, плывет и с собою нас везет» (Транспорт)	«Едет он, летит, плывет и с собою нас везет» (Транспорт. Профессии на транспорте. ПДД)	«Едет он, летит, плывет и с собою нас везет» (Транспорт. Профессии на транспорте. ПДД)	«Едет он, летит, плывет и с собою нас везет» (Транспорт. Профессии на транспорте. ПДД)
	4. 22-27	«Пчелкины конфетки» (Первоцветы. Цветы садовые и полевые)	«Пчелкины конфетки» (Первоцветы. Цветы садовые и полевые)	«Пчелкины конфетки» (Первоцветы. Цветы садовые и полевые)	«Пчелкины конфетки» (Первоцветы. Цветы садовые и Полевые. Комнатные растения)	«Пчелкины конфетки» (Первоцветы. Цветы садовые и Полевые. Комнатные растения)
Педагогическая диагностика (мониторинг)						
МАЙ	1. 02-08	«Вот какие мы большие»	«Вот какие мы большие»	«Этих дней не смолкнет слава»	«Этих дней не смолкнет слава»	«Этих дней не смолкнет слава»
	2. 13-17	«Страна букашек» (Насекомые)	«Страна букашек» (Насекомые)	«Наши шестиногие друзья–насекомые»	«Наши шестиногие друзья–насекомые»	«Наши шестиногие друзья–насекомые»
	3. 20-24	«Эти мудрые, мудрые сказки»	«Эти мудрые, мудрые сказки»	«Книга-наш хороший друг» (Книга. Библиотека. Польза чтения книг.)	«Книга-наш хороший друг» (Книга. Библиотека. Польза чтения книг.)	«Книга-наш хороший друг» (Книга. Библиотека. Польза чтения книг.)

	4. 27-31	«Места, дорогие моему сердцу» (Наш город)	«Места, дорогие моему сердцу» (Наш город)	«Санкт-Петербург - город-музей под открытым небом» (День города).	«Люблю, тебя, Петра творенье...» (Весна в Санкт-Петербурге. Я - Петербуржец)	«Санкт-Петербург-город-музей под открытым небом» (День города. Профессия экскурсовод)
ИЮНЬ	1. 03-07	«Пусть всегда будет солнце!» (дружба детей)	«Пусть всегда будет солнце!» (дружба детей)	«Пусть всегда будет солнце!» (дружба детей)	«Пусть всегда будет солнце!» (дружба детей)	«Пусть всегда будет солнце!» (дружба детей)
	2. 10-14	«По страницам любимых Сказок А.С.Пушкина»	«По страницам любимых Сказок А.С.Пушкина»	«Моя Родина-Россия»	«Моя Родина-Россия»	«Моя Родина-Россия»
	3. 17-21	«Неделя доброты»	«Неделя доброты»	«Неделя доброты»	«Неделя доброты»	«Неделя доброты»
	4. 24-28	«Что несет с собою лето?»	«Что несет с собою лето?»	«Что несет с собою лето?»	«Что несет с собою лето?»	«Что несет с собою лето?»
ИЮЛЬ	1. 01-05	«Неделя занимательных открытий»	«Неделя занимательных открытий»	«Неделя занимательных открытий»	«Неделя занимательных открытий»	«Неделя занимательных открытий»
	2. 08-12	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»
	3. 15-19	«Неделя путешествий»	«Неделя путешествий»	«Неделя путешествий»	«Неделя путешествий»	«Неделя путешествий»
	4. 22-26	«Наедине с природой»	«Наедине с природой»	«Наедине с природой»	«Наедине с природой»	«Наедине с природой»
	5. 29-02	«В гостях у сказки»	«В гостях у сказки»	«В гостях у сказки»	«В гостях у сказки»	«В гостях у сказки»
АВГУСТ	1. 05-09	«Какого цвета лето»	«Какого цвета лето»	«Какого цвета лето»	«Какого цвета лето»	«Какого цвета лето»
	2. 12-16	«Неделя безопасности»	«Неделя безопасности»	«Неделя безопасности»	«Неделя безопасности»	«Неделя безопасности»
	3. 19-23	«Мы живем в России»	«Мы живем в России»	«Мы живем в России»	«Мы живем в России»	«Мы живем в России»
	4. 26-30	До свиданья, лето!»	До свиданья, лето!»	До свиданья, лето!»	До свиданья, лето!»	До свиданья, лето!»

**Перспективный план спортивных досугов и развлечений
на 2024-2025 учебный год**

Месяц	Группы раннего развития (1.5-3 года)	Группы младшего возраста (3-4 года)	Группы среднего возраста (4-5 лет)	Группы старшего возраста (5-6 лет)	Подготовительные группы (6-7лет)
сентябрь	«Много мячиков у нас»	«Много мячиков у нас»	«Страна веселых игр»	«Кто со спортом дружит – к нам!»	«Золотой ключик»
октябрь	«Веселое путешествие»	«Веселое путешествие»	«Азбука здоровья»	«Быть здоровым хорошо!»	«Веселые соревнования»
ноябрь	«На птичьем дворе»	«На птичьем дворе»	«В гостях у сказки»	«Мама, папа, я – спортивная семья!»	«Мама, папа, я- спортивная семья!»
декабрь	«Царство снежинок»	«Царство снежинок»	«Снеговик нас ждет на праздник»	«Веселая физкультура»	«Новогодний ералаш»
январь	«Загадочный лес»	«Загадочный лес»	«Новогодние сюрпризы»	«Зимние забавы»	«Выходи скорей на старт!»
февраль	«Веселый клоун»	«Веселый клоун»	«В гостях у Петрушки»	«Самые смелые, ловкие, умелые!»	«Остров сокровищ»
март	«Путешествие колобка»	«Путешествие колобка»	«Волк и козлята»	«Волшебные превращение»	«Город здоровья»
апрель	«Весенние кораблики»	«Весенние кораблики»	«Цветик-семицветик»	«К нам возвращаются птицы»	«Любим спортом заниматься»
май	«Теплым солнечным деньком»	«Теплым солнечным деньком»	«В гости к солнышку»	«Веселые гости»	«Пропавшие слова»

2.3 Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Работа с родителями (законными представителями) детей ведется по следующим направлениям:

- педагогический мониторинг (анкетирование, опросы и пр.);
- педагогическая поддержка (беседы с родителями, открытые мероприятия);
- педагогическое образование родителей (консультации, тренинги, круглые столы, дискуссии, семинары-практикумы и пр.);
- совместная деятельность педагогов и родителей.

Содержание работы с семьей по образовательным областям

Образовательные области	Содержание работы
«Социально-коммуникативное»	- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения. - знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них. - изучить традиции трудового воспитания в семьях детей.
«Познавательное»	- ориентировать родителей на развитие у ребенка потребности к познанию, общению со взрослыми и сверстниками.
«Речевое»	- развивать у родителей навыки общения, используя семейные ассамблеи, коммуникативные тренинги. - доказывать родителям ценность домашнего чтения.
«Художественно-эстетическое»	- поддержать стремление родителей развивать художественную деятельность детей в детском саду и дома. - раскрыть возможности музыки как средства благоприятного воздействия на психическое здоровье ребенка.
«Физическое развитие»	- привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях. - информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).

Дистанционные формы работы с родителями

Дистанционные формы работы во время пандемии: Консультационно-методическое направление. Осуществление взаимодействия с родителями	1. Проведение методических консультаций для родителей по организации обучения детей с применением дистанционных образовательных технологий.
	2. Оказание консультативной помощи участникам образовательного процесса (родителям) по запросу с применением дистанционных образовательных технологий
	3. Создание группы ВКонтакте, привлечение родителей к обсуждению обучения детей с помощью дистанционных образовательных технологий, успехов и трудностей.
	4. Публикация материалов и заданий, ссылок на Интернет-ресурсы на сайте ГБДОУ (1.dou.spb.ru), в группе ВКонтакте и других цифровых площадках для дистанционного обучения детей.
	5. Оформление консультационных папок для родителей с научно-методической информацией на сайте ГБДОУ (1.dou.spb.ru), в группе ВКонтакте и других цифровых площадках для дистанционного обучения детей.

	5. Организация конкурсов для родителей и детей с использованием дистанционных образовательных технологий, включающих запись видео, создание фотографий, презентаций и других видов работы по тематике конкурса
	6. Проведение родительских собраний посредством видеоконференций на различных цифровых площадках.
	7. Индивидуальные беседы с родителями по результатам работы и автоматизации полученных навыков с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Условия реализации программы

Создание предметно-развивающей среды:

- Обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства;
- Предоставляет возможность общения в совместной деятельности детей и взрослых, и возможность уединения;
- Способствует реализации образовательной программы;
- Строится с учетом национально-культурных и климатических условий;

Должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Объект	Характеристика оснащения объекта
Прогулочные участки	На территории учреждения оборудовано 12 участков. На всех участках имеются зеленые насаждения, малые формы, игровое уличное оборудование в соответствии с возрастом и требованиями СанПиН
Спортивная площадка	Спортивная площадка имеется.
Спортивный зал	Зал находится на 1 этаже. Полностью оборудован спортивным инвентарем (мячи, скакалки, кегли, мешочки для метания и др.), гимнастические скамейки. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО
Групповые помещения	Центры двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания, бактерицидные лампы

Организация образовательной деятельности по реализации программы

Программа реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком ГБДОУ детского сада №1.

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» отражено в расписании занятий. Количество и продолжительность занятия устанавливаются в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп. Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий).

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Группа раннего развития	Не более 10 минут	2	72
Младшая группа	Не более 15 минут	3	108
Средняя группа	Не более 20 минут	3	108
Старшая группа	Не более 25 минут	3	108
Подготовительная группа	Не более 30 минут	3	108

Расписание занятий /Приложение 1/

Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Азбука физкульт минуток для дошкольников./В.И. Ковалько—«ВАКО»Москва,2005г
2. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ./Колмыкова Л.А., МелехинаН.А.—М:Детство-Пресс,2012
3. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений 3-4 года. Л.И. Пензулаева.:Мозаика-синтез, 2020
4. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений 4-5 лет. Л.И. Пензулаева.:Мозаика-синтез, 2020
5. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений 5-6 лет. Л.И. Пензулаева.:Мозаика-синтез, 2020
6. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений 6-7 лет. Л.И. Пензулаева.:Мозаика-синтез, 2020
7. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Александрова Е.Ю.-Волгоград,Учитель,2006
8. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. Практическое пособие.-Москва.Айрис-Пресс,2009
9. Осанка и физическое развитие детей. Потапчук А.А., Дудур М.ДСП62001
10. Планирование физической культуры дошкольника./О.А.Каминский,С.О.Филиппова-СПб,2000
11. Система работы по формированию здорового образа жизни. О.И.Бочкарева. Волгоград, ИТД Корифей,2008
12. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет./Подольская Е.И.-Учитель2014
13. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении, А.П.Щербак, Москва«Владос»,1999
14. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Л.И.Пензулаева-М.:Мозаика-синтез,2020
15. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. Л.И.Пензулаева-М.:Мозаика-синтез,2020
16. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Л.И.Пензулаева-М.:Мозаика-синтез,2020
17. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.Л.И.Пензулаева-М.:Мозаика-синтез,2020
18. Физкультурные праздники в детском саду, В.Н.Шебеко,Н.Н.Ермак, Москва«Просвещение»,2003
19. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Новикова И.М.М.:Мозаика–Синтез,2009
20. Школа мяча./Николаева Н.И.–СПб: Детство–Пресс,2012.

Электронные образовательные ресурсы для педагогов

<http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<http://doshkolnik.ru> - журнал для воспитателей ДОУ;

<http://detsad-journal.narod.ru/> - Научно-методический журнал для педагогов;

<http://www.moi-detsad.ru> - Сайт работников дошкольного образования;

<http://vosпитatel.com.ua/> - Конспекты занятий в детском саду по различным категориям;

<http://www.detskiysad.ru> - Статьи, конспекты, консультации и для воспитателей и для родителей, масса полезной информации для самообразования педагогов;

<http://www.dovosp.ru> - Журнал "Дошкольное воспитание";

<http://www.twirpx.com/files/pedagogics/preshool/> - Сайт "Дошкольное образование";

<http://www.maam.ru/> - Международный образовательный портал «maam.ru»;

<http://nsportal.ru/detskii-sad> - Социальная сеть работников образования.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1 Краткая презентация рабочей программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре Мещанинова Николая Андреевича является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания и особенности организации деятельности по физическому развитию обучающихся в группах общеразвивающей направленности для детей 1,5-7 лет в ГБДОУ детском саду №1 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с: Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №1 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга; в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования; Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования») и с учетом образовательных потребностей участников образовательных отношений.

Цель рабочей программы: является 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.

Цель рабочей программы достигается через решение **следующих задач**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм;
- взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в

вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ГБДОУ уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Планируемые результаты к концу дошкольного возраста по физическому развитию детей:

- 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.

Рабочая программа включает три основных раздела:

В целевом разделе представлены цели, задачи, принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты освоения рабочей программы; подходы к педагогической диагностике планируемых результатов.

Содержательный раздел представляет общее содержание рабочей программы, обеспечивающее развитие личности детей в соответствии образовательной областью физическое развитие, календарно-тематический план воспитательной деятельности.

Организационный раздел содержит описание организации развивающей предметно-пространственной среды, включает распорядок дня. Содержание рабочей программы определяется в соответствии с основными положениями возрастной психологии и дошкольной педагогики; обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Содержание программы по физическому развитию варьируется в зависимости от конкретной группы детей.

Обязательным условием является организация социокультурной пространственно-предметной среды, способствующей созданию атмосферы доброжелательности, доверия и взаимного уважения.

Качественная реализация данной рабочей программы обеспечивает преемственность целей, задач и содержания физического развития с основной образовательной программой начального общего образования через формирование у выпускников предпосылок к учебной деятельности. Рабочая программа дополняется приложениями, конкретизирующими практическую реализацию деятельности по физическому развитию в детском саду.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

**Расписание физкультурных занятий
на 2024-2025 учебный год**

ГРУППА	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	
Мишутки	9:00 – 9:10		индивидуальная и подгрупповая работа с детьми в вечернее время	9:00 – 9:10		
Зайчата		9:00 – 9:10			9:00 – 9:10	
Колокольчики	9:15 – 9:30	<i>11:00-11:15 улица</i>			9:15 – 9:30	
Смешарики	9:40 – 9:55				9:40 – 9:55	<i>11:00-11:15 улица</i>
Теремок	10:05 – 10:25	<i>11:20-11:40 улица</i>			10:05 – 10:25	
Знайки		9:20 – 9:40			<i>11:10-11:30 улица</i>	9:20 – 9:40
Страна Чудес	<i>11:10-11:35 улица</i>	9:50 – 10:15				9:50 – 10:15
Пчелки	15:35 – 16:00				15:35 – 16:00	<i>11:15-11:40 улица</i>
Капитошки		10:25 – 10:55		<i>10:30-11:00 улица</i>		10:25 – 10:55
Сказка		11:50 – 12:20		<i>11:00-11:30 улица</i>		11:50 – 12:20
Секрет	11:50 – 12:20		<i>11:30-12:00 улица</i>	11:50 – 12:20		

**Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат
в календарном плане воспитательной работы в ДОО**

Осень		
месяц	дата	Государственные и народные праздники, памятные даты
Сентябрь	1 сентября	День знаний.
	3 сентября	День окончания Второй мировой войны. День солидарности в борьбе с терроризмом.
	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.
	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.
Зима		
Декабрь	3 декабря	День неизвестного солдата. <i>Международный день инвалидов (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).</i>
	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.
Январь	27 января	День снятия блокады Ленинграда. День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста <i>(рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).</i>

	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.
Весна		
Март	8 марта	Международный женский день.
	27 марта	Всемирный день театра.
Апрель	12 апреля	День космонавтики.
Май	1 мая	Праздник Весны и Труда.
	9 мая	День Победы.
Лето		
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.
Август	12 августа	День физкультурника.
	22 августа	День флага РФ
	27 августа	День российского кино.

Комплексно-тематическое планирование 2024-2025 уч. год

Группы раннего развития и младший возраст

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция Образовательных областей
Темы	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
	Этапы занятия	Тема месяца: «Здравствуй детский сад!»			
	«До свидания, лето»	«Неделя осторожного пешехода!»	«Кладовая природы: фрукты, ягоды»	«Золотая осень. Кладовая природы: овощи»	<p>Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p>Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному.</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Ползание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка" - Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по прямой дорожке (между двумя линиями). Ширина 25 см. - Катание мячей друг другу (расст. 1 м.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на двух ногах на месте. - Бег между двумя линиями (ширина 20 см). 	<ul style="list-style-type: none"> - Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. - Ходьба и бег колонной по одному всем составом. 	
Подвижные игры	"Бегите ко мне"	"Догони мяч"	"Догони мяч"	"Найди свой домик"	
Заключительная часть	Ходьба за воспитателем "пойдём тихо, как мыши"	Ходьба спокойная на носках "не разбуди собачку"	Ходьба стайкой за воспитателем.	Игра м/п "Найди курочку"	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
	Этапы занятия	Тема месяца: «Осень золотая»			
«Наши младшие друзья – животные. Домашние животные»		«Царство леса. Дикие животные»	«Золотая осень. Кладовая природы: грибы»	«Мой дом, мой город»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу.</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба с выполнением заданий для рук (вверх, вниз, в стороны). Построение в круг.				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	- Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). - Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки"	- Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым боком. - Катание мячей в прямом направлении.	- Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени. - Ходьба по ребристой доске.	- Катание мячей друг другу сидя, ноги в стороны (расст. 1,5 м) - Ползание в прямом направлении, упираясь на предплечья и колени.	
Подвижные игры	"Поезд"	"Наседка и цыплята"	"Бегите к флажку"	"Зайцы и волк"	
Заключительная часть	Игра м/п "Угадай, кто кричит?"	Игра м/п "Найди курочку"	Игра м/п "Угадай, чей голосок?"	Ходьба в колонне по одному.	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
	Этапы занятия	Тема месяца: «Это наша Родина!»			
«Моя родина – Россия. Семь Я – это дом мой и семья!»		«Мебель»	«Неделя толерантности»	«Посуда»	

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки на двух ногах. Приземляются на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты, сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.					после физических упражнений и игр Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную. Ходьба с выполнением упражнений для рук (вверх, вниз, в стороны) на носках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в рассыпную.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками	
Основные виды движений	- Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см). - Прыжки на одной, на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст.2 м).	- Прыжки в обруч и из обруча. - Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними).	- Ловля мяча от воспитателя и бросок его обратно (расст. 1,5 м). - Ползание на четвереньках, переползая через препятствия.	- Подлезание под дугу (высота 50см) на четвереньках. - Ходьба и бег между двумя линиями.	
Подвижные игры	"Найди свой домик"	"Трамвай"	"Наседка и цыплята"	"Зайцы и волк"	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п "Найди курочку"	Ходьба в колонне по одному.	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
	<i>Тема месяца: «Вместе встанем в хоровод – дружно встретим Новый год»</i>				
	«Народная игрушка»	«Зимующие птицы»	«Видеопроект «Как нам в садике живется?»	«Новогодняя пора развлечений»	Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Умеют ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие.					после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Коммуникация: поощрять речевую активность детей при обсуждении правил игры. Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях.
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, на носках, пятках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в 2 звена.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	- Ходьба по доске (ширина 15 см), руки за голову. - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	- Соскок со скамейки (высота)20 см) на мат. - Катание мячей в прямом направлении.	- Прокатывание мячей в ворота друг другу (расст.1.5-2 м). - Подлезание под дугу (высота 50см).	- Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). - Ходьба по доске, руки на поясе.	
Подвижные игры	"Наседка и цыплята"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Птички и птенчики"	
Заключительная часть	Игра м/п "Снежинки"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
		<i>Тема месяца: «Зимушка – зима белоснежная»</i>			
			«Зимние забавы»	«Человек по имени «Я»»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют устойчивое положение при ходьбе по доске, мягко приземляются на полусогнутые ноги.					

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал воспитателя. Перестроение в колонну по одному.				проведении физкультурных занятий. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками	
Основные виды движений	- Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе. - Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст. 2 м).	- Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). - Прокатывание мяча вокруг кегли (кубика).	- Катание мячей друг другу через ворота расст. 1,5-2 м. - Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	- Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. - Ходьба по доске, руки на поясе.	
Подвижные игры	"Кролики"	"Трамвай"	"Лягушки"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Найди собачку".	Игра м/п "Угадай, кто кричит".	Ходьба в колонне по одному.	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
	<i>Тема месяца: «Защитники Отечества»</i>				
		«Безопасность»	«Зимние виды спорта»	«Транспорт»	«Наши мужчины – наша защита»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Прокатывают мяч в прямом направлении, спрыгивают со скамейки на полусогнутые ноги, пролезают в обруч, не касаясь руками пола.					
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне, перешагивая через предметы, с выполнением заданий для рук.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками	
Основные виды движений	- Ходьба, перешагивая через шнуры.	- Спрыгивание со скамейки (выс. 15см).	- Бросанием мяча через шнур двумя руками.	- Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.	

	- Прыжки из обруча в обруч.	- Прокатывание мячей в прямом направлении.	- Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	- Ходьба по доске.	вперёд – назад, вверх-вниз. Определять большой и маленький мяч, называть их по цвету.
Подвижные игры	"Мыши в кладовой"	"Птички в гнёздышках"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Угадай, кто кричит".	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
		<i>Тема месяца: «Все цветы для мамочки»</i>			
	«Тает лед, зима прошла, и весна к крыльцу пришла...»	«Мамы всякие нужны, мамы всякие важны»	«Наш дом - Земля»	«В мире прекрасного»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя руками и ловят его, прокатывают мяч между предметами.</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя. Перестроение в три звена.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом	
Основные виды движений	- Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. - Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	- Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 10 см). - Прокатывание мяча между предметами.	- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. - Ползание по доске.	- Влезание на наклонную лестницу. - Ходьба с перешагиванием через бруски.	
Подвижные игры	"Кролики"	"Поезд"	"Поймай комара"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Игра м/п "Найди кролика"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
	Тема месяца: «Капель весны чудесной»				
	«В здоровом теле – здоровый дух...»	«Тайны космоса»	«Моя деревня»	«Огонь - не игрушка!»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки, бросают мяч вверх, об пол и ловят его двумя руками, влезают на наклонную лестницу.</p>					<p>Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p>Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, внутренней стороне стопы.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С ленточками	С ленточками	
Основные виды движений	- Ходьба по скамейке (высота 25 см). - Прыжки в длину с места	- Прыжки в длину с места (расст. между шнурами 15 см). - Бросание мяча о пол двумя руками.	- Бросание мяча вверх и ловля его руками. - Ползание по доске.	- Влезание на наклонную лесенку. - Ходьба по доске, руки на поясе.	
Подвижные игры	"Наседка и цыплята"	"По ровненькой дорожке"	"Лягушки"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Игра м/п "Где цыплёнок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Кто ушёл"	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
	<i>Тема месяца: «Скоро лето красное!»</i>				
		«Праздник – со слезами на глазах»	«Первоцветы»	«Семейный хоровод»	«Мы – петербуржцы. Летние виды спорта, (безопасность)»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки, ползание; влезает на наклонную лесенку. Бросают мяч о пол, ловят его двумя руками. Сохраняют равновесие при ходьбе по доске (скамейке).</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег враспынную, с остановкой на сигнал. Ходьба с выполнением упражнений для рук.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С палкой	С палкой	
Основные виды движений	- Ходьба по скамейке (высота 30 см). - Перепрыгивание через шнуры .	- Прыжки в длину с места (расст. м/у шнурами 15 см). - Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	- Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. - Ползание по скамейке.	- Влезание на наклонную лесенку. - Ходьба по доске, руки на поясе.	
Подвижные игры	"Мыши в кладовой"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"	
Заключительная часть	Игра м/п "Где спрятался мышонок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Съедобное - не съедобное"	

Средний возраст

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Здравствуй детский сад!»				
	Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<p>Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). - Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). - Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка 	<ul style="list-style-type: none"> - Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». - Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. - Повтор подпрыгивания. - Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 	<ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. - Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. - Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. - Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. - Прыжки на двух ногах между кеглями 	<ul style="list-style-type: none"> - Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. - Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. - Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. - Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах 	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвиж. игры	«Гуси идут купаться».	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной».	«Пойдём в гости»	

	Ходьба в колонне по одному		Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой		движения
--	----------------------------	--	---	--	----------

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Осень золотая»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	<p>Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p>Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. - Прыжки на двух ногах до предмета. - Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. - Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше 	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. - Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. - Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой 	<ul style="list-style-type: none"> - Подбрасывание мяча вверх двумя руками. - Подлезание под дуги. - Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. - Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии 	<ul style="list-style-type: none"> - Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. - Прокатывание мяча по дорожке. - Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. - Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) 	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	

Малоподвиж. игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
-------------------------	--	--------------------------------------	--------------------	--	--

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Это наша Родина!»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	- Прыжки на двух ногах через шнуры. - Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). - Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. - Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	- Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. - Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. - Прыжки на двух ногах до кубика (3 м)	- Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. - Прыжки через бруски (взмах рук). - Ходьба по шнуру (по кругу). - Прыжки через бруски. - Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	- Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. - Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. - Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	

Малоподвиж. игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	
-------------------------	--------------------	--	--	---	--

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Вместе встанем в хоровод – дружно встретим Новый год»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	- Прыжки со скамейки (20см). - Прокатывание мячей между набивными мячами. - Прыжки со скамейки (25см). - Прокатывание мячей между предметами. - Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	- Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. - Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. - Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей - Спрыгивание с гимнастической скамейки	- Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). - Ходьба по скамейке, руки на поясе. - Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	- Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). - Перепрыгивание через кубики на двух ногах. - Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25см от пола. - Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).	

Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	умение объединяться в игре со сверстниками
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Зимушка – зима белоснежная»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	- Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. - Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.	- Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. - Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).	- Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. - Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. - Ходьба по гимнастической скамейке, на середине –	- Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. - Перешагивание через кубики.	

	- Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. - Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	- Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. - Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	- Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). - Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	игре и считаться с интересами товарищей. Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоподвиж. игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Защитники Отечества»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться ко взрослым при заболевании.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья				Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. - Прокатывание мяча между предметами. - Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).	- Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. - Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).	- Ползание по наклонной доске на четвереньках. - Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.	- Ходьба и бег по наклонной доске. - Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».	Социализация: формировать навык оценки поведения своего и сверстников

	- Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	- Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. - Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	- Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). - Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	- Игровое задание «Пробеги по мостику». - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	во время проведения игр. Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвиж. игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Все цветы для мамочки»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	Здоровье: формировать навык оказания первой помощи при травме. Безопасность: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	

Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки в длину с места (фронтально). - Перебрасывание мешочков через шнур. - Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). - Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) 	<ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. - Прокатывание мячей между предметами. - Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 	<ul style="list-style-type: none"> - Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. - Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. - Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. - Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. - Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. - Прыжки на двух ногах через шнуры 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег по наклонной доске. - Перешагивание через набивные мячи. - Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. - Прыжки на двух ногах через кубики 	<p>через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p>Познание: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Малоподвиж. игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Капель весны чудесной»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p>Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов</p>

Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их				разными способами в цель. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Познание: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	- Прыжки в длину с места (фронтально). - Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. - Метание мячей в вертикальную цель. - Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	- Метание мешочков на дальность. - Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. - Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. - Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	- Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). - Прыжки в длину с места. - Перебрасывание мячей друг другу. - Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Малоподвиж. игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Скоро лето красное!»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.					Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность: учить соблюдать правила

Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	- Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. - Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). - Метание правой и левой рукой на дальность	- Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. - Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. - Прыжки через скакалку. - Подвижная игра «Удочка»	- Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. - Прыжки на двух ногах между предметами. - Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	- Прыжки на двух ногах через шнуры. - Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. - Игровое задание «Один – двое». - Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвиж. игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

Старший возраст

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Тема	<i>Тема месяца: «Осень золотая»</i>				
Этапы занятия	<i>I неделя</i>	<i>II неделя</i>	<i>III неделя</i>	<i>IV неделя</i>	Здоровье: формировать гигиенические навыки. Социализация: побуждать детей к
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх					

Вводная часть	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.				самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	- Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. - Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). - Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.	- Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). - Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. - Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. - Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. - Перебрасывание мяча другой рукой из-за головы.	- Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. - Перешагивание через бруски с мешочком на голове. - Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. - Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».	<i>Игровые задания.</i> - Быстро в колонну. - Пингвин. - Не промахнись (кегли, мешки). - По мостику (с мешочком на голове). - Мяч о стенку. - Достань до колокольчика.	
Подвижные игры	"Мышеловка"	"Фигуры"	"Удочка"	"Мы весёлые ребята"	
Заключительная часть	Игра малой подвижности "У кого мяч?"	Игра малой подвижности "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук	

ОКТАБРЬ

Старшая группа

Тема	<i>Тема месяца: «Осень золотая»</i>				Интеграция образовательных областей
	<i>I неделя</i>	<i>II неделя</i>	<i>III неделя</i>	<i>IV неделя</i>	
Этапы занятия					Здоровье: расширять

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры.					представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками. Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
Вводная часть	Содержание организованной образовательной деятельности				
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	- Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. - Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. - Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. - Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	- Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. - Переползание через препятствие. - Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой. - Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь.	- Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). - Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см). - Перелезание с преодолением препятствия. - Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.	Игровые задания. - «Попади в корзину» - «Проползи – не задень». - «Не упади в ручей». - «На одной ножке по дорожке». - «Ловкие ребята» (с мячом). - «Перешагни – не задень».	
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	"Удочка"	"Гуси, гуси..."	"Ловишки"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра "Эхо"	Малоподвижная игра "Летает - не летает"	Ходьба в колонне по одному	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Тема	<i>Тема месяца: «Это наша Родина!»</i>				
	<i>I неделя</i>	<i>II неделя</i>	<i>III неделя</i>	<i>IV неделя</i>	

Этапы занятия					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке.</p> <p>Труд: учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. Побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познание: ориентировать в окружающем пространстве.</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх.</p>					
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур				
ОРУ	С гимн. палками	С гимн. палками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой - Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах. - Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы. - Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами 	<ul style="list-style-type: none"> - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. - Ведение мяча с продвижением вперёд - Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени 	<ul style="list-style-type: none"> - Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. - Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. - Прыжки на правой и левой ноге между предметами. - Игра «Волейбол» (двумя мячами) 	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Брось и поймай». - «Высоко и далеко». - «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышении). 	
Подвижные игры	"Пожарные на учении"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	"Пожарные на учении"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		Интеграция образовательных областей
Тема	<i>Тема месяца: «Вместе встанем в хоровод – дружно встретим Новый год»</i>	

Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки.</p> <p>Безопасность: формировать навыки ориентироваться на местности.</p> <p>Труд: следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					
Вводная часть	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.				
ОРУ	С флажками	С флажками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. - Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. - Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. - Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. - Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. - Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 	<ul style="list-style-type: none"> - Лазание по гимнастической стенке до верха. - Лазание разными способами, не пропуская реек. - Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. - Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей 	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Перепрыгивания между препятствиями. - Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. - «Ловкие обезьянки» (лазание). - «Акробаты в цирке». - «Догони пару». - Бросание мяча о стенку. 	
Подвижные игры	"Ловишки с ленточками"	"Не оставайся на полу"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"	
Заключительная часть	Игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	Малоподвижная игра "Летает-не летает"	Ходьба в колонне по одному	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
--	------------

Тема Этапы занятия	Тема месяца: «Зимушка – зима белоснежная»				образовательных областей
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).</p>					<p>Здоровье: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.</p> <p>Труд: учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закалывания и физической культуры.</p> <p>Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. - Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). - Забрасывание мяча в корзину. 	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки в длину с места. - Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. - Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. - Пролезание в обруч боком. - Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. 	<ul style="list-style-type: none"> - Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. - Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. - Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. - Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину. 	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Волейбол через сетку. - Пас друг другу мячом. - Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол. - "Точный бросок" - "Мой весёлый звонкий мяч" 	
Подвижные игры	"Медведь и пчёлы"	"Совушка"	"Хитрая лиса"	"Мышеловка"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Найди и промолчи"	Малоподвижная игра "Съедобное - не съедобное"	Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось"	Ходьба в колонне по одному	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		Интеграция
Тема месяца: «Защитники Отечества»		

Тема Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	образовательных областей
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур. Безопасность: учить правилам использования спортивного инвентаря. Труд: учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания и физической культуры Чтение худ. литературы: проводить подвижную игру под текст стихотворения. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.</p>
<p>Вводная часть</p>	<p>Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.</p>				
<p>ОРУ</p>	<p>С обручем</p>	<p>С обручем</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Без предметов</p>	
<p>Основные виды движений</p>	<p>- Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом - Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.</p>	<p>- Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. - Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см). - Прыжки на двух ногах через косички. - Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. - Прыжки в длину с места.</p>	<p>- Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. - Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. - Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. - Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>	<p><i>Игровые задания:</i> - Проползи - не урони. - Ползание на четвереньках между кеглями. - "Прыгни и присядь" - "Догони мяч". - "Мяч через обруч"</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>"Перелёт птиц"</p>	<p>"Поймай палку"</p>	<p>"Бег по расчёту"</p>	<p>"Не оставайся на полу"</p>	
<p>Заключительная часть</p>	<p>"Зима" (мороз-стоять, вьюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть).</p>	<p>Малоподвижная игра "Сделай фигуру"</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному .</p>	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Тема Этапы занятия	Тема месяца: «Все цветы для мамочки»				
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе). Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком. Труд: учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. Коммуникация: поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Социализация: поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.				
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	С обручем	С обручем	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. - Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. - Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. - Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). - Метание мешочков в цель правой си левой рукой. - Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. - Ползание по скамейке "по-медвежьи". 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. - Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах. - Метание мешочка в горизонтальную цель. - Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. 	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - "Кто выше прыгнет" - "Кто точно бросит" - "Не урони мешочек" - "Перетяни к себе" - "Кати в цель". 	
Подвижные игры	"Пожарные на учении"	"Медведь и пчёлы"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	

Заключительная часть	Малоподвижная игра "Кого не стало?"	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Ходьба в колонне по одному.	Музыка: проводить игры и упражнения под музыку.
-----------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	--

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Тема Этапы занятия	Тема месяца: «Капель весны чудесной»				
		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча.</p> <p>Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.</p>
Вводная часть	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине. - Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. - Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. - Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол. 	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки через скакалку и с продвижением вперед. - Прокатывание обруча друг другу. - Пролезание в обруч. - Ползание по скамейке "по-медвежьему". - Метание мешочков в вертикальную цель. - "Мяч в круг" (футбол с водящим). 	<ul style="list-style-type: none"> - Лазание по гимнастической стенке одним способом. - Прыжки через скакалку. - Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. - Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. 	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - "Сбей кеглю" - "Пробеги - не задень" - "Догони обруч" - "Догони мяч" - "Кто быстрее до флажка" 	

Подвижные игры	"Медведь и пчёлы"	"Удочка"	"Горелки"	Эстафета "Передача мяча над головой"	Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "Кто ушёл?"	Малоподвижная игра "Стоп"	Малоподвижная игра "Снежинки кружатся"	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Тема Этапы занятия	Тема месяца: «Скоро лето красное!»				
		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Труд: учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками	
Основные виды движений	- Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.	- Прыжки в длину с разбега. - Ползание по скамейке "по-медвежьи". - Подлезание под дугу. - Перебрасывание мяча друг другу от груди.	- Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками. - Ползание по гимнастической скамейке на	- Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками. - Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.	

	- Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах. - Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	- Забрасывание мяча в корзину (баскетбол).	животе, подтягиваясь руками. - Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. - Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	- Забрасывание мяча в корзину. - Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.	соблюдения режима дня. Познание: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну. Музыка: сопровождать игровые упражнения музыкой.
Подвижная игра	"Караси и щука"	"Третий лишний"	"Удочка"	"Совушка"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Что изменилось"	Малоподвижная игра "Эхо"	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	Ходьба в колонне по одному.	

Подготовительный возраст

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Осень золотая»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой
Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их					

Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу Социализация: Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Труд: убирать спортивный инвентарь при проведении физических упражнений Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	
Основные виды движений	- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). - Прыжки с места на мат (через набивные мячи) - Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) - Ползание на животе по гимнастической скамейке	- Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. - Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель - Пролезание в обруч разноименными способами, под шнур - Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	- Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа - Перебрасывание мяча через сетку - Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки - Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	- Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками - Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке - Прыжки с места вдаль - Перебрасывание мяча из одной руки в другую - Упражнение «крокодил»	
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		Интеграция
Темы	<i>Тема месяца: «Осень золотая»</i>	

Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	образовательных областей
					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p>Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p>Музыка: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. - Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней. - Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. - Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. - Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног. - Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. - Лазание по гимн стенке. 	<ul style="list-style-type: none"> - Пролезание через три обруча (прямо, боком). - Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. - Перелезание с преодолением препятствия. - Ходьба по гимнастической скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по узкой скамейке - Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед - Перебрасывание мяча друг другу на ходу - Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису 	
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвиж. игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Это наша Родина!»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную.</p> <p>Познание: Ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки через скамейку - Ведение мяча с продвижением вперед - Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч - Бег по наклонной доске 	<ul style="list-style-type: none"> - Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» - Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя - Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях - Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 	<ul style="list-style-type: none"> - Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола - Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе - Прыжки с места на мат, - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками - Спрыгивание со скамейки на мат. - Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя - Лазание по гимн. стенке разноименным способом 	
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	

Малоподвиж. игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	
-------------------------	------------------------------------	-------------	-----------------------	---------------------------------	--

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Вместе встанем в хоровод – дружно встретим Новый год»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>Здоровье: Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социализация: Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки из глубокого приседа - Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием - Метание набивного мяча вдаль - Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. - Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей - Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет - Прыжки на двух ногах через 	<ul style="list-style-type: none"> - Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). - Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. - Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. - Прыжки на двух ногах из 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол - Прыжки с разбега на мат - Метание в цель - Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине 	

		шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)	обруча в обруч		
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Малоподвиж. игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Зимушка – зима белоснежная»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>Здоровье: Рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: Обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд: Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание: Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С палкой	С мячом	С гириями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	-Ходьба по наклонной доске(40см). - Прыжки в длину с места	- Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. - Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису	- Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. - Ходьба по узенькой рейке прямо и боком	- Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше,	

	- Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) - Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	- Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) - Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	- Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» - Перебрасывание мяча снизу друг другу - Кружение парами	спрыгнуть, с перешагиванием через рейки - Прыжки в длину с места. - Метание мяча в вертикальную цель - Пролезание в обруч правым и левым боком	систему отсчёта. Музыка: Учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвиж. игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Защитники Отечества»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр
	Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое - левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.				

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	<p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по скамейке боком приставным шагом - Прыжки в длину с разбега - Отбивание мяча правой и левой рукой - Ползание «попластунски» до обозначенного места 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. - Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног - Прыжки в высоту 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке - Прыжки через бруски правым боком - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней - Перебрасывание набивных мячей 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. - Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении - Прыжки через скамейку - Лазание по гимнастической стенке 	
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвиж. игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	Тема месяца: «Все цветы для мамочки»				
Этапы занятия	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	- Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней - Метание в цель из разных исходных положений - Прыжки из обруча в обруч - Подлезание в обруч разными способами	- Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. - Ползание на спине по гимнастической скамейке - Прыжки на одной ноге через шнур	- Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой - Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола - Ползание по скамейке по-медвежьей - Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	- Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной - Прыжки со скамейки на мат - Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
Малоподвиж. игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	<i>Тема месяца: «Капель весны чудесной»</i>				
Этапы занятия	<i>I неделя</i>	<i>II неделя</i>	<i>III неделя</i>	<i>IV неделя</i>	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закалывания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Здоровье: рассказывать о пользе закалывания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при

Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	- Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной - Прыжки на двух ногах вдоль шнура - Переброска мячей в шеренгах - Вис на гимнастической стенке	- Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове - Пролезание в обруч боком - Отбивание мяча одной рукой между кеглями - Прыжки через короткую скакалку	- Ходьба по скамейке спиной вперед - Прыжки в длину с разбега - Метание вдаль набивного мяча - Прокатывание обручей друг другу	- Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы - Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. - Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет - Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвиж. игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	<i>Тема месяца: «Скоро лето красное!»</i>				
Этапы занятия	<i>I неделя</i>	<i>II неделя</i>	<i>III неделя</i>	<i>IV неделя</i>	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					

Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				<p>которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. - Прыжки в длину с разбега). - Метание набивного мяча. - Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. - Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. - Прыжки на одной ноге через скакалку 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. - Лазание по гимнастической стенке - Прыжки через бруски. - Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. - Ползание по гимнастической скамейке на животе - Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед - Лазание по гимнастической стенке 	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Паращют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвиж. игры	«Найди и промолчи»	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Стоп»	