МКДОУ Воскресенский детский сад № 4 «Рябинка»

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
МКДОУ Воскресенский д/с №4
«Рябинка» Протокол
№1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МКДОУ Воскресенский д/с
№4 «Рябинка»
от 31.08.2023 г.№ 120
О.В Стрелкова

Рабочая программа

Инструктора по физической культуре

р. п. Воскресенское
2023 год.

Содержание.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.	Стр.
1.1. Пояснительная записка.	3
а) Цели и задачи реализации Программы.	3
б) Принципы и подходы к формированию Программы.	4
в) Значимые для разработки и реализации Программы, характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	4
1.2 Планируемые результаты освоения Программы.	6
а)Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам	6
б)Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	7
в) Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	7
г) Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):	7
1.3Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения Программы.	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.	9
2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».	9
2.2 Методическое обеспечение	31
2.3 План график образовательной деятельности.	32
2.4 Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)	40
2.5Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	43
2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы.	45
2.7Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	47
2.8 Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие».	51
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	54
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.	54
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	55
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы и обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	56
3.4. Перечень физкультурного оборудования в спортивном зале.	57
3.5. Система физкультурно-оздоровительной работы.	59
3.6. Организация двигательного режима	60
3.7 График работы инструктора по физической культуре	68
3.8 Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	68
3.9 Взаимодействие инструктора по физической культуре соспециалистами.	69

1. ЦЕЛЕВОЙРАЗДЕЛПРОГРАММЫ

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, планируемые результаты освоения Программы и описание подходов к педагогической диагностике достижений планируемых результатов.

1.1 Пояснительная записка.

Рабочаяпрограмма(далее – Программа)пофизическойкультуреразработанавсоответствиис:

- Образовательнойпрограммой дошкольного образования Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Воскресенский детский сад №4 «Рябинка»,
- 1. Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства Просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028)
- 2. Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями на 30.04.2021);
- 3. Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- 4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- 8. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Планирование занятий по физической культуре построено на основе Программы физического развития детей 3-7лет Т.Э.Токаева «Будь здоров, дошкольник».

а) Цели и задачи реализации Программы.

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства сучётомвозрастныхииндивидуальныхособенностейнаосноведуховно-нравственныхценностейроссийскогонарода, историческихи национально-культурныхтрадиций.

ЗадачиПрограммы:

- обеспечениеединыхдляРоссийскойФедерациисодержанияДОипланируемыхрезультатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщениедетей(всоответствиисвозрастнымиособенностями)кбазовымценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм,гражданственность,высокиенравственныеидеалы,крепкаясемья,созидательныйтруд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм,взаимопомощьивзаимоуважение,историческаяпамятьипреемственностьпоколений,единствонародовРоссии;созданиеусловийдляформированияценностногоотношениякокружающемумиру,становленияопытадействийипоступковнаосновеосмысленияценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основеучётавозрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольноговозрастасучётомразнообразияобразовательныхпотребностейииндивидуальныхвозможностей;

- охранаиукреплениефизическогоипсихическогоздоровьядетей,вт.ч.ихэмоциональногоблагополучия;

- обеспечениеразвитияфизических,личностных,нравственныхкачествиосновпатриотизма, интеллектуальныхихудожественно-

творческихспособностейребёнка,егоинициативности,самостоятельности и ответственности;

- обеспечениепсихолого-педагогическойподдержкисемьииповышениекомпетентностиродителей(законныхпредставителей)ввопросахвоспитания,обученияиразвития,охраны иукрепления здоровьядетей, обеспечения ихбезопасности;

- достижениедетьминаэтапезавершенияДОуровняразвития,необходимогоидостаточногодляуспешногоосвоенияимиобразовательныхпрограммначальногообщегообразования.

б) Принципыи подходык формированиюПрограммы

Программапостроенанаследующихпринципах ДО,установленныхФГОСДО:

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

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностейкаждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своегообразования,становится субъектомобразования;

3) содействиеисотрудничестводетейиродителей(законныхпредставителей),совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого,раннегоидошкольноговозрастов,атакжепедагогическихработников(далеевместе-взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательныхотношений;

5) поддержкаинициативыдетейвразличныхвидахдеятельности;

6) сотрудничествоДООссемьей;

7) приобщениедетейксоциокультурнымнормам,традициямсемьи,обществаигосударства;

8) формированиепознавательныхинтересовипознавательныхдействийребёнкавразличныхвидах деятельности;

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

10) учётэтнокультурнойситуацииразвитиядетей.

в) Значимые для разработки и реализации Программы, характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются исовершенствуются.Повышаетсяфизическаяподготовленность,совершенствуютсяпсихофизическиекачества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяетпедагогомпосредствомупражненийиподвижныхигрукреплятьисовершенствоватьегонервнуюсистему.

Запериодраннегоидошкольногодетстванепрерывноизменяютсяпоказателифизического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый годжизниростребенкаувеличиваетсяпримернона25см.К5годамонудваиваетсяпосравнениюс первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению смассойприрождении.Послегода отмечаютсяприбавкинакаждомгоду жизнипо2–2,5 кг.К6-7годамонаудваиваетсяпосравнениюспоказателямигодовалогоребенка.

Костнаясистемаребенкабогатахрящевойтканью.Костиегомягкие,гибкие,недостаточнопрочные,поэтомуонилегкоподдаютсякакблагоприятным,такинеблагоприятнымвоздействиям.Этиособенностикостнойсистемытребуютвниманияпедагоговкподборуфизическихупражнений,мебели, одеждыиобувивсоответствиисфункциональнымии возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходитпостепенновтечениевсегодошкольногодетства.Вэтотпериодформируютсяизгибывшейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночникаиграетжизненноважнуюрольвлияетнаформированиеправильнойосанки,техникидвижений,состояниевнутреннихорганов,дыхательнуюинервнуюсистемы.S–

образныйизгибпозвоночникапредохраняетскелетот
травмпривыполнениифизическихупражнений.

Вдошкольномдетствепроисходитформированиесводастопы.Ононачинаетсянапервомгоду жизниинтенсивнопродолжаетсясосвоениемребенкомходьбывесьдошкольныйпериод.Вукреплениисводастопыважнейшуюрольиграютфизическиеупражнения.Важно также подобрать ребенкусоответствующую обувь.

Вмладшемвозрастеуребенкамышцы-сгибателиразвитыбольше,чемразгибатели,поэтомучастоегодвиженияиосанкабываютнеправильными:сутулаяспина,опущеннаяголова,сведенныеплечиит.д.К5годамувеличиваетсямышечнаямасса,нарастаетмускулатуранижнихконечностей,увеличиваютсясилаиработоспособностьмышц.Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях умальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Онаувеличиваетсяк 7 годам до 32– 34 кг по сравнениюс15 – 17 кгв 3 – 4 года.

Статическоесостояниемышцназываетсямышечнымтонусом.Мышечныйтонусвдошкольномвозрастеимеетбольшоезначениедляформированияправильнойосанки.Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенкаукрепляютсямышцыспиныиживота.Этоявляетсярезультатом,какрегулярногофункционированияцентральнойнервнойсистемы,такиположительнымвоздействиемфизическихупражнений.

Встаршемдошкольномвозрастеотмечаетсябурноеразвитиеиперестройкавработевсех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной,опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстроприбавляетв ростеи весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы,но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервнойдеятельности.Посвоимхарактеристикамголовноймозгшестилетнегоребенкавбольшейстепениприближаетсякпоказателяммозгавзрослогочеловека.Организмребенкавэтотпериодсвидетельствуетоготовностикпереходунаболеевысокуюступеньвозрастногоразвития,предполагающуюболееинтенсивныеумственныеифизическиенагрузки.

Послепятилетрезковозрастаетпотребностьребенкавобщениисосверстниками.Вигреидругихвидахсовместнойдеятельностидетиосуществляютобменинформацией,планирование,разделениекоординациюфункций.Постепенноскладываетсядостаточносплоченноедетскоеобщество.Существенноувеличиваютсяинтенсивностьиширотакругаобщения.

Проявлениявпсихическомразвитии:

- хочетзаниматьсяинтереснымиделами,умеетсамихнаходить;
- стремитсякконтактам,проявляетдоброжелательностьвобщениисовзрослымиисверстниками,адекватность в поведении,эмоциональную отзывчивость;
- стремитсякосвоениюнового(информации,игр,способовдействиясразличнымипредметами).

Развитиеопорно-двигательнойсистемы(скелет,суставно-связочныйаппаратимускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительноеколичество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается.В6-8летзаканчиваетсяформированиефизиологическихизгибовпозвоночника.Скелетнаямускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок.Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит иневсостоянииивыдержатьзначительныенапряжения,например,связанныесподъемомтяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины,имеющиебольшоезначениедлядержанияправильногоположенияпозвоночногостолба,развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра иголени–этоспособствуетразвитиюкоординированныхдвигательныхактов(ходьба,бег,прыжки)и физических качеств (быстрота, сила,выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих местовповседневнойдвигательнойактивности,воспроизводитьрядсложныхдвигательныхдействий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенноймоторнойзрелости детей 6-7 лет.

Старшиедошкольникиотличаютсявысокойдвигательнойактивностью,обладаютдостаточным запасомдвигательныхуменийинавыков;имлучшеудаютсядвижения,требующиескорости и гибкости, аих силаи выносливость покаещеневелики.

Встаршемдошкольномвозрастенафонеобщегофизическогоразвитияулучшаетсяподвижность,уравновешенность,устойчивостьнервныхпроцессов,накапливаетсярезервздоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего безосложнений.

Однакодетивсеещебыстроустают,«истощаются»иприперегрузкахвозникаетохранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физическоговоспитаниядетейстаршегодошкольноговозрастаявляетсяучетихвозрастныхособенностей.

Такимобразом,познаниеособенностейпсихофизическогоразвития,формированиядвигательныхфункцийпозволяетсделатьвыводонеобходимостисозданиядляребенкавозможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важнуюрольздесь, обэтомнельзязабывать, играют воспитаниеиобучение.

1.2. Планируемыерезультатыосвоенияпрограммы

КонечнымрезультатомосвоенияОбразовательнойпрограммыявляетсясформированностьинтегративныхкачествребенка(физических,интеллектуальных,личностных):
*Физическиекачества:*ребенокфизическиразвитый,овладевшийосновнымикультурно-гигиеническиминавыками.Уребенкасформированыосновныефизическиекачестваипотребностьвдвигательнойактивности.Самостоятельновыполняетдоступныевозрастугигиеническиепроцедуры,соблюдает элементарныеправилаздоровогообразажизни

Общиепоказателифизическогоразвития.

Сформированностьосновныхфизическихкачествипотребностивдвигательнойактивности**.**

- Двигательныеумения инавыки.
- Двигательно-экспрессивныеспособностиинавыки.
- Навыкиздоровогообразажизни.

Планируемыерезультатыосвоенияпрограммы:

- Укрепление физическогоипсихическогоздоровьядетей:
- Воспитаниекультурно-гигиеническихнавыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитиефизическихкачеств(скоростных,силовых,гибкости, выносливости икоординации);
- Накоплениеидвигательногоопытадетей;
- Овладениеиобогащениеосновнымивидамидвижения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

а)Планируемыерезультаты(целевыеориентиры)освоенияПрограммыкчетыремгодам:

- ребёнокдемонстрируетположительноеотношениекразнообразнымфизическимупражнениям,проявляетизбирательныйинтерескотдельнымдвигательнымдействиям(бросаниеи ловля мяча, ходьба, бег, прыжки)и подвижным играм;

- ребёнокпроявляетэлементысамостоятельностивдвигательнойдеятельности,синтересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей вигре,выполняетпростейшиеправилапостроенияиперестроения,выполняетритмическиеупражненияподмузыку;

- ребёнокдемонстрируеткоординациюдвиженийпривыполнениии упражнений,сохраняетравновесиеприходьбе,беге,прыжках,способенреагироватьнасигналы,переключатьсясодногодвижения надругое,выполнять движениявобщем длявсехтемпе;

б)Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пятигодам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям сфизкультурнымипособиями,настойчивостьдлядостижениярезультата,испытываетпотребностьв двигательной активности;

- ребёнокдемонстрируеткоординацию,быстроту,силу,выносливость,гибкость,ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основныедвижения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желаниемиграет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения всамостоятельнуюдеятельность;

- ребёнокстремитсяузнатьоправилахздоровогообразажизни,готовэлементарноохарактеризоватьсвоесамочувствие,привлечьвниманиевзрослоговслучаенедомогания;

в) Планируемыерезультаты(целевыеориентиры)освоенияПрограммыкшестигодам:

- ребёнокдемонстрируетярковыраженнуюпотребностьвдвигательнойактивности,проявляетинтерескновымизнакомымфизическимупражнениям,пешимпрогулкам,показывает избирательность и инициативу привыполнении упражнений, имеет представленияонекоторых видах спорта, туризме,как формеактивного отдыха;

- ребёнокпроявляетосознанностьвовремязанятийфизическойкультурой,демонстрируетвыносливость,быстроту,силу,гибкость,ловкость,координацию,выполняетупражнениявзаданномритмеитемпе,способенпроявитьтворчествоприсоставлениинесложныхкомбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнокпроявляетдоступныйвозрастусамоконтроль,способенпривлечьвниманиедругихдетей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессеознакомленияс видами спортаи достижениями российскихспортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняягимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован насбережениеи укреплениесобственного здоровья издоровья окружающих;

г) Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- уребёнкасформированыосновныепсихофизическиеинравственно-волевыекачества;

- ребёноквладеетосновнымидвиженияміиэлементамиспортивныхигр,можетконтролировать свои движениеи управлять ими;

- ребёноксоблюдаетэлементарныеправилаздорового образажизниличной гигиены;

- ребёнокрезультативновыполняетфизическиеупражнения(общеразвивающие,основныедвижения,спортивные),участвуетвтуристскихпешихпрогулках,осваиваетпростейшиетуристскиенавыки, ориентируется наместности;

- ребёнокпроявляетэлементытворчествавдвигательнойдеятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлятьанализсвоей двигательной деятельности;

- ребёнокпроявляетдуховно-нравственныекачестваиосновыпатриотизмавходезанятийфизическойкультурой иознакомлениемсдостижениямироссийского спорта;

- ребёнокимеетначальныепредставленияоправилахбезопасногоповедениявдвигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить исохранитьего;

- ребёноквладеетнавыкамиличной гигиены,можетзаботливоотноситьсяксвоемуздоровьюи здоровьюокружающих,стремитсяоказать помощьиподдержкудругимлюдям;

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки,

метание,лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать вдлинусместанарасстояниенеменее100см,сразбега-180см,ввысотусразбега-неменее

0см;прыгатьчерезкороткуюидлиннуюскакалкуразнымиспособами;могутбросатьпредметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальнуюцель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метатьпредметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в двешеренгипослерасчетанапервый-

второй,соблюдатьинтервалывовремяпередвижения;выполняютфизическиеупражненияизразных исходныхположенийчеткоиритмично,взаданномтемпе,подмузыку,пословеснойинструкции;след ятзаправильнойосанкой;участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей);

проявлятьдисциплинированность,выдержку,самостоятельностьитворчествовдвигательнойдеяте льности.

1.3Педагогическаядиагностикадостиженияпланируемыхрезультатов.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучениедеятельностныхуменийребёнка,егоинтересов,предпочтений,склонностей,личностныхос обенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенностиидинамикуразвитияребёнка,составлятьнаосновеполученныхданныхиндивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременновноситьизменениявпланирование,содержаниеиорганизациюобразовательнойдеятельно сти.

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

3. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом впроизвольнойформенаосновенаблюдения,свободныхбеседсдетьми,анализа детскойдеятельности,специальныхдиагностическихситуаций.

4. Результаты наблюдения фиксируются.

5. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которыхпедагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активнуютворческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршрутыосвоенияобразовательнойПрограммы,осознанноицеленаправленнопроектируетобразоват ельныйпроцесс.

6. ПедагогическаядиагностикавДОУпроводитсядваразавгод(вначалеиконцеучебного

года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физическойкультуревсоответствиисреализуемойПрограммой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результатызаносятсявдиагностическуюкарту.

Мониторингпроходитсиспользованием методических рекомендаций из Программы физического развития детей 3-7лет Т.Э.Токаева «Будь здоров, дошкольник».

2. Содержательный раздел Федеральной программы

2.1 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области -

Физическое развитие.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, 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 ее, 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, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания

"пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

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

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

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

Перспективное планирование по подвижным играм
(II младшая группа)
«Технология физического развития детей 3-4лет»Т.Э.Токаевой

Месяц	**Игра с бегом**	**Игра с прыжками**	**Игра с подлезанием и лазанием**	**Игра с бросанием и ловлей**	**Игра на ориентировку в пространстве**
сентябрь	«Догони Зайку» «Лохматый пес».	«Зайка маленький сидит» «Воробушки и Кот»	«Котята и ребята»	Прокати мяч	«У медведя во бору»
октябрь	.«Солнышко и дождик». «Бегите к березке». «Бегите к Зайчику»	«По ровненькой дорожке перенесем овощи». «Бездомный заяц».	Крокодильчики	Прокати мяч между предметами	«Кто быстрее возьмет листочек». «Найди себе пару» «У медведя во бору»
ноябрь	«Найди себе пару». «Лесная карусель».	Поймай комара Бездомный заяц	Мыши в кладовой	Поймай мяч, брошенный воспитателем	«Найди свой цвет». «Найди лягушонка» «Найди свое место»
декабрь	Бегите к Снеговику! «Найди себе пару».	Лягушки «Бездомный заяц».	Мыши в кладовой	Лошадки	Найдём лягушонка Волшебная дудочка

	«Бегите к елочке»				
январь	Снежинки и ветер Лохматый пёс Ловишки	Воробышки и кот.	Наседка и цыплята	Зимние забавы Прокати – поймай	Найди свой цвет Найди себе пару
февраль	Цветные автомобили и светофор Воробышки в гнёздах «Лохматый пес».	Лягушки Попрыгунчики «Бездомный заяц». Воробышки и Автомобиль	Кролики	Прокати обруч	Найдём воробышка
март	«Воробышки и кот» «Кто быстрее принесет ленту» Ловишки с солнечным зайчиком»	Поймай комара «Птички в гнездышках»	Проползи по мостику	«Подбрось и слови»	Бегите к зайчику, лисичке
апрель	Поезд Найди свой цветок	Птички в гнездышках	Не задень	«Я бросаю – ты лови»	Поезд Найди свое место
май	У медведя во бору Коршун и наседка. Поезд	Воробышки и кот.	«Наседка и цыплята»	«Подбрось - слови»	Найди свой шарик
Июнь	По ровненькой дорожке	Угадай. Кто кричит Лягушки»	Медвежата	Прокати – поймай	Кролики
июль		Поймай комара	Кошка и мышки Кролики		Кролики
август	Птички в гнездышках	Лягушки	Наседка и цыплята	Весёлый мяч	Найди свой цвет

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

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

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

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

2.2 От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

укреплять здоровье 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.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную

ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Перспективное планирование по подвижным играм (Средняя группа)

«Технология физического развития детей 4-5лет» Т.Э.Токаевой

Месяц	**Игра с бегом**	**Игра с прыжками**	**Игра с подлезанием и лазанием**	**Игра с бросанием и ловлей**	**Игра на ориентировку в пространстве**
Сентябрь	Бегом по болотцу Ловишка У медведя во бору	«Прыгни и повернись» Не замочи ног	Котята и щенята Лошадки Жуки	Бросай дальше	Найди себе пару (с флажками»)
октябрь	Листочки и ветер Найди себе пару Не замочи ног	Поймай комарика Воробушки и кот	Жуки Мыши в кладовой	Подбрось – поймай Мяч через сетку	Найди свой цвет по цвету Найди свое место
ноябрь	Лиса в курятнике Догони пару Медведь Перелет птиц	Веселые зайчата	Котята и ребята Проползи в тоннель	Мяч через сетку Брось - догони	Найди свое место Найди,где спрятано
декабрь	Снежинки и ветер Ловишки Мороз – Красный нас	Веселые зайчата	Вверх по лесенке	Брось – догони Сбей кеглю	Найди свой домик по цвету
январь	Мороз – Красный нас Снежинки и ветер	Веселые зайчата	Котята и щенята	Мяч через сетку	Найди своё место
февраль	Ловишка Кто быстрее до места Цветные автомобили	Зайцы и волк	«Лошадки»	Ты мне – я тебе	Найди свой домик Найди пару
март	Кто скорее до цветка Ловишка	Воробушки и кот	Перелет птиц	Подбрось – поймай, упасть не дай	Найди свой цвет
апрель	Перелет птиц Кто быстрее до флажка Лесные ловишки	Лягушки и комары Птички в гнездышках	Котята и щенята	Мяч через сетку	Найди свой домик
май	Перелет птиц	Удочка Зайцы и волк	Жуки	Подбрось – поймай, упасть не дай	Кто ушёл?
Июнь	Ловишки	Лиса в курятнике	Перелет птиц	Мяч через сетку	Найди себе пару

июль	Автомобили	Не попадись Скок - поскок	Кролики	Подбрось – поймай, упасть не дай	Найди и промолчи
август	Совушка Пробеги тихо	Кто дальше	Лошадки	Попади в мяч	Найди свой цвет

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

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

5) Активный отдых.

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

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

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

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

2.3. От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными

способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди

и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

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

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

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей;

развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Перспективное планирование по подвижным играм (Старшая группа)

«Технология физического развития детей 5-6 лет» Т.Э.Токаевой

Месяц	**Игра с бегом**	**Игра с прыжками**	**Игра с подлезанием и лазанием**	**Игра с бросанием и ловлей**	**Игра на ориентировку в пространстве**
Сентябрь	«Лесной ловишка» «Двигаемся, растем с богатырями» «Ловишка, бери ленту» «Сделай фигуру спортсмена»	«Ловишка, ноги от земли» «Ровным кругом»	«Полоса препятствий»	«Кто дальше бросит мяч?» «Забей мяч в ворота»	«Чье звено быстрее соберется» Построй колонну, шеренгу, круг» «Найди себе пару» « Встречные перебежки»
октябрь	«Лесной ловишка» «Двигаемся, растем с богатырями» «Эстафеты парами» «Ловишка, бери ленту»	«Ловишка, ноги от земли»	«Полоса препятствий»	Игровое упражнение «Летающие бабочки» (прыжки через скакалку, сложенную вдвое).	«Чье звено быстрее соберется» «Найди и промолчи»
ноябрь	«Кто быстрее перенесет предметы» «Мы веселые ребята» «Лесные ловишки» «Догони свою пару»	«Сделай фигуру»	Двигательная угадай-ка»	Упражнение «Брось шишку» «Мяч капитану»	«Третий лишний»
декабрь	«Снежная карусель» «Мы веселые ребята» «Карусель» «Кто быстрее до флажка»	Упражнение «Дружные ребята»	«След в след» «Бездомный заяц»	«Эстафета с мячом»	«Встречные перебежки» «Жмурки с колокольчиком» «Сделай фигуру»
январь	«Два Мороза»	«Волк во рву» «Кто сделает меньше прыжков»	«Полоса препятствий»	«Кто дальше бросит снежок»	«Жмурки» «Встречные перебежки» «Найди, где спрятано»

февраль	«Ловишка, бери ленту» «Кто быстрее до флажка»	«Из кружка в кружок» «Волк во рву»	Игры- эстафеты «Цирковые лошадки»	«Мяч капитану» «Передай мяч»	«Третий лишний» «Найди свой модуль»
март	«Ловишка, бери ленту» «Кто быстрее выложит весеннее солнышко» «Мы веселые ребята»	«Волк во рву» Игры - эстафеты	«Кто быстрее до флажка»	«Забей в ворота»	«Тише едешь – дальше будешь» «Третий лишний»
апрель	«Кто быстрее до флажка» «Догони свою пару» «Гуси – лебеди»	«Затейники»	«Мышеловка»	«Мяч – водящему» «Охотники и зайцы» «Сбей кеглю»	«Хитрая лиса» «Караси и щука» «Мышеловка»
май	«Гуси – лебеди»	«Затейники»	«Удочка» «Медведь и пчелы»	«Мяч – водящему» «Охотники и зайцы» «Сбей кеглю» «Попади в круг»	«Мышеловка» «Третий лишний»
Июнь	«Догони свою пару»	«Затейники»	«Удочка»	«Охотники и зайцы»	«Тише едешь – дальше будешь»
июль	«Мы веселые ребята»	«Кто сделает меньше прыжков»	«Медведь и пчелы»	«Мяч – водящему»	«Третий лишний»
август	«Гуси – лебеди»	«Волк во рву»	«Удочка»	«Сбей кеглю»	«Мышеловка»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: 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 спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, 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 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.

2.4. От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при 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;

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

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

Строевые упражнения:

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

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

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

Перспективное планирование по подвижным играм (подготовительная группа)
«Технология физического развития детей 6-7лет» Т.Э.Токаевой

Месяц	**Игра с бегом**	**Игра с прыжками**	**Игра с подлезанием и лазанием**	**Игра с бросанием и ловлей**	**Игра на ориентировку в пространстве**
сентябрь	Перемени предмет Мы веселые ребята Перебежки Ловишка	Лягушки и цапля Удочка Найди себе пару	Сделай фигуру спортсмена	Кто дальше бросит	Чье звено быстрее соберется Узнай по голосу
октябрь	Догони свою пару Перебежки Ловишка с платочком	С кочки на кочку Ловишка, ноги от земли	Перелет птиц Мышеловка.	Забей мяч в ворота Городки	Найди и промолчи Делай то, что слышишь, а не видишь
ноябрь	Пятнашки с мячом Догони свою пару	Бездомный заяц	Сделай фигуру гимнастки	Мяч капитану Передай мяч над	Третий лишний Эхо

				головой	
декабрь	Снежная карусель Мы веселые ребята Два Мороза	Бездомный заяц	Раз, два , три -гибкого спортсмена изобрази	Забей в ворота шайбу	«Снежинки, снеговики»
январь	Два Мороза Встречные перебежки	Ловля обезьян Волк во рву	Мышеловка.	Кто дальше бросит Мяч водящему	Найди, где спрятано
февраль	Два Мороза Эстафеты с мячом	Выше ноги от земли	Сороконожка (с ползанием на четвереньках) Прокати и подлезь	Передай мяч на ракетку Мяч капитану Мячи по кругу	Придумай позу на равновесие
март	Перебежки Снежная карусель Перемени предмет	Бездомный заяц Не попадись Лягушки и цапля	Быстро возьми, быстро положи Земля, воздух, вода, огонь.	Охотники и зайцы Совушка	Будь внимателен Тише едешь, дальше будешь. Эхо
апрель	Третий лишний Ловишка, бери ленту Гуси - лебеди Мы веселые ребята	Медведь и пчелы Бездомный заяц	Птицы Жмурки	Дружок Сбей битой городок	Делай то, что слышишь, а не видишь Будь внимателен Мяч водящему
май	Найди себе пару Ловишка с лентами	Бездомный заяц Лягушки в болоте Рыбаки	Мышеловка Водяной	Мяч над головой	Ровным кругом
Июнь	«Медведь и пчелы» «Мышеловка»	«Затейники» «Догони свою пару»	«Удочка»	«Сбей кеглю»	«Кто –дальше бросит»
июль	«Мы веселые ребята»	«Кто сделает меньше прыжков»	«Догони свою пару»	«Мяч – водящему»	«Третий лишний»
август	«Гуси – лебеди»	«Волк во рву»	«Попади в круг»	«Охотники и зайцы»	«Удочка»

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

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

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

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

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая 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, ударяя по ней с места и после ведения.

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в

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

6) Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

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

2.2 Методическое обеспечение

Автор	Название	Издательство	Год изд.

Т.Э.Токаева	Программа «Будь здоров, дошкольник»	Творческий центр Сфера	2016
Т.Э.Токаева	«Технология физического развития детей 1-3лет»	Творческий центр Сфера	2018
Т.Э.Токаева	«Технология физического развития детей 3-4лет»	Творческий центр Сфера	2016
Т.Э.Токаева	«Технология физического развития детей 4-5лет»	Творческий центр Сфера	2016
Т.Э.Токаева	«Технология физического развития детей 5-6лет»	Творческий центр Сфера	2017
Т.Э.Токаева	«Технология физического развития детей 6-7лет»	Творческий центр Сфера	2018
Т.Е. Харченко	Спортивные праздники в детском саду	Творческий центр Сфера	2017
М.А.Рунова	Движение день за днем	М:ООО "Линка-пресс"	2007
М.А.Рунова	Двигательная активность ребёнка в детском саду	М. "Просвещение"	2002
А.И.Буренина	«Ритмическая мозаика».	Санкт –Петербург	2000г.
А.А. Чеменёва О.А.Ушакова - Славолюбова	Коммуникативно – ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника	Санкт –Петербург Детство - Пресс	2013
Е.Г.Сайкина С.В.Кузьмина	Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»	Санкт –Петербург Детство - Пресс	2016г.
Е.В.Сулим	Детский фитнес	ТЦ «Сфера»	2014г.
Э.Я.Степаненкова	"Сборник подвижных игр"	Издательство Мозаика - Синтез Москва	2012
А.А. Чеменёва	«Веселый рюкзачок»»	Москва «Русское слово»	2017

2.3 План график образовательной деятельности.

План график ОД в младшей группе. (Физическое развитие)

Образовательные области.	Периодичность. Н/М		Направления развития ООД/ Образовательная деятельность в режимных моментах.(ОД в РМ)	Количество занятий в неделю.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Метод.обеспечение
Физическое развитие	3	1 2	**Занятия по физической культуре.** **105**	3 занятия в неделю	Стр 37-41 №1-3	Стр 65-69 №1 3-15	Стр 104-109 №2 5-27	Стр.140-145 №3 7-39	Праздничные дни	Стр213-219 №61-63	Стр252-256 №73-75	Стр289-294 №85-87	Стр325-329 №97-99	Т.Э.Токаева «Технология физического развития детей 3-4лет»
					Стр 43-45 №4-6	Стр 71-76 №1 6-18	Стр 111-116 №2 8-30	Стр147-151 №4 0-42	Стр. 184-189 №52-54	Стр. 220-225 №64-66	Стр258-263 №76-78	Стр296-300 №88-90	Стр331-334 №1 00-102	
					Стр 47-50 №7-9	Стр 78-82 №1 9-21	Стр 117-122 №3 1-33	Стр.152-157 №4 3-45	Стр. 190-195 №55-57	Стр227-232 №67-69	Стр264-270 №79-81	Стр302-306 №91-93	Стр. 336-338 №1 03-105	
					Стр. 52-56	Стр 84-90	Стр 123-128	Стр.159-	Стр197-202	Стр233-238	Стр272-279	Стр308-314	Стр.340-	

					№10-12	№22-24	№34-36	164 №46-48	№58-60	№70-72	№82-84	№94-96	344 №106-108	
	4	16	**Утренняя гимнастика 192**	4раза в неделю	Стр. 35 №1	Стр. 63№ 3	Стр. 101 №5	Стр.138 №7	Праздничные дни	Стр. 211 №11	Стр. 250 №13	Стр. 287 №15	Стр. 323 №17	Т.Э.Токаева «Технология физического развития детей 3-4лет»
					Стр. 35 №1	Стр. 63 №3	Стр. 101 №5	Стр.138 №7	Стр. 174 №9	Стр. 211 №11	Стр. 250 №13	Стр. 287 №15	Стр. 323 №17	
					Стр. 36 №2	Стр. 64 №4	Стр. 103 №6	Стр.139 №8	Стр. 175№10	Стр. 212 №12	Стр. 251 №14	Стр. 288 №16	Стр. 324 №18	
					Стр. 36 №2	Стр. 64 №4	Стр. 103 №6	Стр.139 №8	Стр. 175№10	Стр. 212 №12	Стр. 251 №14	Стр. 288 №16	Стр. 324 №18	
	1	4	**Ритмическая гимнастика 48**	1раз в неделю	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	Картотека ритмических гимнастик Младшая группа.
			Подвижные игры	В течении года	Стр 42-49	*	*	*	*	*	*	*	*	Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7лет.

План график ОД в средней группе. (Физическое развитие)

Образовательные области	Периодичность. Н/М		Направления развития ООД/ Образовательная деятельность в режимных моментах.(ОД в РМ)	Количество занятий в неделю.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Метод.обеспечение
Физическое развитие	3	1 2	**Занятия по физической культуре.** **105**	3 занятия в неделю	Стр 48-53 №1-3	Стр 83-88 №13-15	Стр 125-129 №25-27	Стр. 168-173 №37-39	Праздничные дни	Стр 242-248 №58-60	Стр287-292 №70-72	Стр. 330-336 №82-84	Стр376-381 №94-96	Т.Э.Токаева «Технология физического развития детей 4- 5 лет»
					Стр 55-59 №4-6	Стр 90-95 №16-18	Стр 131-136 №28-30	Стр 175-180 №40-42	Стр. 207-211 №49-51	Стр. 250-255 №61-63	Стр294-299 №73-75	Стр338-344 №85-87	Стр383-387 №97-99	
					Стр 61-	Стр 97-	Стр 138	Стр .182	Стр. 213-	Стр 257	Стр301-	Стр346-	Стр. 389-	

					65 №7-9	102 №19-21	-144 №31-33	-187 №43-45	218 №52-54	-260 №64-66	306 №76-78	352 №88-90	391 №100-102	
					Стр. 67-69 №10-12	Стр 104-108 №22-24	Стр 146-150 №34-36	Стр .189-194 №46-48	Стр220-225 №55-57	Стр 265-270 №67-69	Стр308-313 №79-81	Стр354-360 №91-93	Стр. 393-396 №103-105	
	4	16	**Утренняя гимнастика 192**	4раза в неделю	Стр .46 №1	Стр .81 №3	Стр .122 №5	Стр .165 №7	Праздничные дни	Стр. 239 №10	Стр. 283 №12	Стр. 327 №14	Стр. 374 №17	Т.Э.Токаева «Технология физического развития детей 4-5лет»
					Стр .46 №1	Стр .81 №3	Стр .122 №5	Стр .165 №7	Стр. 205 №9	Стр. 239 №10	Стр. 283 №12	Стр. 327 №14	Стр. 374 №17	
					Стр. 47 №2	Стр. 82 №4	Стр. 123 №6	Стр .166 №8	Стр. 205 №9	Стр. 241 №11	Стр. 285 №13	Стр. 328 №15	Стр. 374 №18	
					Стр. 47 №2	Стр. 82 №4	Стр. 123 №6	Стр .166 №8	Стр. 205 №9	Стр. 241 №11	Стр. 285 №13	Стр. 328 №15	Стр. 374 №18	
	1	4	**Ритмическая гимнастика**	1раз в неделю	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	Картотека ритмических гимнастик Средняя группа.

			48											
			Подвижные игры	В течении года	Стр 42-49	*	*	*	*	*	*	*	*	Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7лет.

План график ОД в старшей группе. (Физическое развитие)

Образовательные области.	Периодичность. Н/М		Направления развития ООД /Образовательная деятельность в режимных моментах. (ОД в РМ)	Количество занятий в неделю.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Метод.обеспечение
Физическое развитие	3	12	**Занятия по физической культуре.** **105**	3 занятия в неделю	Стр 50-56 №1-3	Стр 87-92 №13-15	Стр 131-136 №25-27	Стр. 182-187 №37-39	Праздничные дни	Стр 255-261 №58-60	Стр295-300 №70-72	Стр. 336-340 №82-84	Стр381-386 №94-96	Т.Э.Токаева «Технология физического развития детей 5 -6 лет»
					Стр 57-	Стр 94-	Стр 139-	Стр 189-	Стр. 222-	Стр. 263	Стр301-	Стр388-	Стр388-	

в и т и е					62 №4-6	99 №16-18	148 №28-30	194 №40-42	226 №49-51	-267 №61-63	306 №73-75	392 №85-87	392 №97-99	
					Стр 63-67 №7-9	Стр 102-108 №19-21	Стр 151-155 №31-33	Стр .196-202 №43-45	Стр. 227-234 №52-54	Стр 269-274 №64-66	Стр310-316 №76-78	Стр394-398 №88-90	Стр. 394-398 №100-102	
					Стр. 69-73 №10-12	Стр 110-116 №22-24	Стр 158-162 №34-36	Стр .204-210 №46-48	Стр236-241 №55-57	Стр 275-281 №67-69	Стр317-322 №79-81	Стр399-404 №91-93	Стр. 399-396 №103-105	
	4	16	**Утренняя гимнастика 192**	4раза в неделю	Стр .48 №1	Стр .84 №3	Стр .128№5	Стр .175 №7	Праздничные дни	Стр. 252 №13	Стр. 293 №15	Стр. 333 №17	Стр. 377 №19	Т.Э.Токаева «Технология физического развития детей 5-6 лет»
					Стр .48 №1	Стр .84 №3	Стр .128 №5	Стр .176 №8	Стр. 219 №11	Стр. 252 №13	Стр. 293 №15	Стр. 333 №17	Стр. 377 №19	
					Стр. 49 №2	Стр. 85 №4	Стр. 129 №6	Стр .179 №9	Стр. 220 №12	Стр. 253 №14	Стр. 294 №16	Стр. 334 №18	Стр. 380 №20	
					Стр. 49 №2	Стр. 85 №4	Стр. 129 №6	Стр .181 №10	Стр. 220 №12	Стр. 253 №1	Стр. 294 №16	Стр. 334 №18	Стр. 380 №20	

										4				
	1	4	**Ритмическая гимнастика** **48**	1раз в неделю	№1-2	№3-4	№5-6	№7-8	№9-10	№11-12	№13-14	№15-16	№17-18	Картотека ритмических гимнастик Старшая группа.
			Подвижные игры	В течение года	Стр 71-119	*	*	*	*	*	*	*	*	Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7лет.

План график ОД в подготовительной группе. (Физическое развитие)

Образовательные области.	Периодичность. Н/М		Направления развития ООД/ Образовательная деятельность в режимных моментах. (ОД в РМ)	Количество занятий в неделю.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Метод.обеспечение
Физичче	3	12	**Занятия по физической**	3 занятия в неделю	Стр 50-59 №1-3	Стр 94-102 №13-	Стр 142-147 №25-	Стр. 195-200	Праздничные дни	Стр 255-261 №55-	Стр304-309 №67-69	Стр. 344-348 №79-81	Стр387-390 №91-93	Т.Э.Токаева «Технология физического развития детей 6 -7 лет»

с к о е р а з в и т и е			**куль туре. 102**			15	27	№3 7- 39		57				
					Стр 59- 63 №4 -6	Стр 102 - 107 №1 6- 18	Стр 150 - 157 №2 8- 30	Стр 202 - 207 №4 0- 42	кани кулы	Стр . 270 - 274 №5 8- 60	Стр3 10- 314 №70 -72	Стр3 50- 354 №82 -84	Стр3 92- 396 №94 -96	
					Стр 65- 68 №7 -9	Стр 110 - 116 №1 9- 21	Стр 160 - 168 №3 1- 33	Стр .208 - 214 №4 3- 45	Стр. 234- 238 №49 -51	Стр 276 - 281 №6 1- 63	Стр3 17- 321 №73 -75	Стр3 56- 362 №85 -87	Стр. 398- 401 №97 -99	
					Стр . 71- 76 №1 0- 12	Стр 117 - 123 №2 2- 24	Стр 168 - 173 №3 4- 36	Стр .216 - 222 №4 6- 48	Стр2 39- 246 №52 -54	Стр 282 - 287 №6 4- 66	Стр3 23- 327 №76 -78	Стр3 64- 368 №88 -90	Стр. 402- 407 №10 0- 102	
	4	1 6	**Утре нняя гимн асти ка 18**	4ра за в нед елю	Стр .46 №1	Стр .90 №3	Стр .138 №5	Стр .191 №7	Празд нич ные дни	Стр . 259 №1 1	Стр. 301 №13	Стр. 340 №15	Стр. 384 №17	Т.Э.Токаева «Технология физического развития детей 6-7лет»
					Стр .46 №1	Стр .90 №3	Стр .138 №5	Стр .191 №7	кани кулы	Стр . 259 №1 1	Стр. 301 №13	Стр. 340 №15	Стр. 384 №17	
					Стр . 48 №2	Стр . 92 №4	Стр . 140	Стр .193 №8	Стр. 231 №9	Стр . 261	Стр. 302 №14	Стр. 342 №16	Стр. 386 №18	

							№6			№12				
					Стр. 48 №2	Стр. 92 №4	Стр. 140 №6	Стр .193 №8	Стр. 232 №10	Стр. 261 №12	Стр. 302 №14	Стр. 342 №16	Стр. 386 №18	
	1	4	**Ритмическая гимнастика 48**	1раз в неделю	№1-2	№3-4	№5-6	№7-8	№9-10	№11-12	№13-14	№15-16	№17-18	Картотека ритмических гимнастик подготовительная группа
			Подвижные игры	В течение года	Стр 120-142	*	*	*	*	*	*	*	*	Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7лет.

2.4 Взаимодействиевзрослыхсдетьми(вариативныеформы,способы,методыисредствареализации Программы)

2.4.1 При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч.дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которыемогутнанестивредздоровьюдетей.Применениеэлектронногообучения,дистанционных образовательныхтехнологий,атакжеработасэлектроннымисредствамиобученияприреализации ПрограммыосуществляютсявсоответствиистребованиямиСП2.4.3648-20иСанПиН 1.2.3685-21.

2.4.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствиис задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей,спецификойихобразовательныхпотребностейиинтересов.Существенноезначениеимеют сформировавшиесяу педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм,методов,средствобразовательнойдеятельностиприменительнокконкретнойвозрастнойгруппедетей.

СогласноФГОСДОиспользуютсяразличныеформыреализацииПрограммывсоответствии свидомдетской деятельностиивозрастными особенностямидетей:

2.4.2.1 игроваядеятельность(сюжетно-ролевая,строительно-конструктивная,дидактическая,подвижнаяи другие);

2.4.2.2 общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное,внеситуативно-личностное)исверстниками(ситуативно-деловое,внеситуативно-деловое);

2.4.2.3 речевая деятельность(слушаниеречивзрослого исверстников,активнаядиалогическаяимонологическая речь);

2.4.2.4 познавательно-исследовательскаядеятельностьиэкспериментирование;

2.4.2.5 изобразительнаядеятельность(рисование,лепка,аппликация)иконструированиеи зразныхматериалов по образцу, условию изамыслу ребёнка;

2.4.2.6 двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивныеупражнения,подвижныеи элементыспортивных игр и другие);

2.4.2.7 элементарнаятрудоваядеятельность(самообслуживание,хозяйственно-бытовойтруд,ручнойтруд);

2.4.2.8 музыкальнаядеятельность(слушаниеипониманиемузыкальныхпроизведений,музыкально-ритмическиедвижения).

2.4.3 Способыорганизациидетейназанятиипофизкультурнойкультуре.

Фронтальныйспособ.Вседетиодновременновыполняютодноитожеупражнение.Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различныхзаданияхсмячоми т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом),передвигаются,выполняязаданноеупражнение(равновесие–ходьбапошнуру,гимнастическойскамейке;прыжкиспродвижениемвпередит.д.).Этотспособпозволяетпедагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку вслучаенеобходимости.Данныйспособширокоиспользуетсядлязакрепленияпройденногоматериала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала,когданапримереодногоребенка(наиболееподготовленного)даетсяпоказиобъяснениезадания,вниманиедетейобращаетсянаправильностьвыполнениятехникиупражнения,навозможные ошибки и неточности.

Особоезначениевоспитаниездоровогоребёнкапридаётсяразвитиюдвиженийифизической культуредетей в ходе занятийпо физической культуре.

2.4.4 Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только отучёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательныхпотребностей,но и отличных интересов, мотивов,ожиданий, желаний детей.

2.4.5 Привыбореформ,методов,средствреализацииПрограммыучитываетсясубъектныепроявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение ксоциокультурнымобъектамиразнымвидамдеятельности;инициативностьижеланиезаниматься тойилиинойдеятельностью;самостоятельностьввыбореиосуществлениидеятельности.

2.4.6 Выборпедагогическиобоснованныхформ,методов,средствреализацииПрограммы,адекватныхобразовательнымпотребностямипредпочтениямдетей,ихсоотношениеиинтеграцияприрешениизадачвоспитания иобученияобеспечиваетихвариативность.

Формы работы по образовательной области Физическое развитие

Образовательные области	**Формы работы**	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	• Занятия по физическому развитию • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные упражнения на прогулке	• Занятия по физическому развитию • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные соревнования физкультурные и спортивные упражнения на прогулке

	• Утренняя гимнастика • Игровая беседа с элементами движений • Гимнастика после дневного сна • Двигательные разминки • Подвижные игры • Игры-имитации • Физкультминутки • Игровые упражнения • Интегративная деятельность • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера	• Утренняя гимнастика • Беседа с элементами движений • Гимнастика после дневного сна • Двигательные разминки • Подвижные игры • Игры-имитации • Физкультминутки • Ритмика • Спортокиада • Проектная деятельность • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проблемная ситуация • Контрольно-диагностическая ятельность Интегрированная деятельность

Современные образовательные технологии, используемые участниками образовательных отношений для реализации образовательной программы.

Здоровьесберегающие технологии	Направлены на обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых двигательных умений и физических качеств, культурно-гигиенических навыков представлений о здоровом образе жизни, обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, создание активной сенсорно-развивающей	Наглядный материал по взаимодействию с окружающим миром и безопасности. Альбомы	1.Подвижные игры. 2.Физкультминутки. 3.Игры для снятия утомления. 4.Сюжетно-ролевые игры 5.Проблемные ситуации.	Появляется мотивация к сохранению своего здоровья , представления о ЗОЖ.

	среды.			

2.5 Особенностиобразовательнойдеятельностиразныхвидовикультурныхпрактик

б) особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенности образовательной деятельности разных видов

Образовательная деятельность в ДОО включает:

1. Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
2. Образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
3. Самостоятельную деятельность детей;
4. Взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько *вариантов совместной деятельности*:

1) *совместная деятельность педагога с ребёнком*, где, взаимодействуя с ребёнком, он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому;

2) *совместная деятельность ребёнка с педагогом*, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры;

3) *совместная деятельность группы детей под руководством педагога*, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

4) *совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога*, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;

5) *самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога*. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое).

Физическое развитие					
Утренняя гимнастика	ежедневно	4 раза в неделю	4 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Ритмика		1 раз в неделю	1 раз в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультминутки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Игры и игровые упражнения на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Корригирующая и дыхательная гимнастика после сна	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Физкультурные досуги и развлечения		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Подвижные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Неделя здоровья		1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в

		квартал	квартал	квартал	квартал

	Формы образовательной деятельности	Особенности организации
I	**Физкультурно-оздоровительные мероприятия**	
	➢ Утренняя гимнастика ✓ Без предметов ✓ С предметами ✓ С использованием нетрадиционного оборудования (старший возраст)	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10 минут.
	➢ Двигательная разминка.	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут.
	➢ Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 2-4 минут.
	➢ Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время утренней прогулки, подгрупп, подобранных с учетом уровня ДА детей. 15-20 минут. Ежедневно, во время вечерней прогулки. Длительность- 10-14 минут.
	➢ .Индивидуальная работа по развитию движений. ➢ Прогулки-походы.	1 раз в месяц, во время, отведенное для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений. Длительность - 60-120 минут.
	➢ Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой.	Длительность - 3-4 минут
	➢ Ритмическая гимнастика.	1раз в неделю.
2	**Непосредственная образовательная деятельность**	
2	➢ По физической культуре.	3 раза в неделю в первой и второй половине дня. Длительность - 15 - 30 минут. В старшем возрасте 1занятие на улице.
2	➢ Ритмическая гимнастика	1раз в неделю 6-8минут
3	**Самостоятельная двигательная деятельность**	

3	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4	**Физкультурно-массовые занятия**	
4	Неделя здоровья (каникулы). Физкультурный досуг, Спортивный праздник.	Четыре раза в год. Один раз в месяц. Два раза в год.
5	**Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи**	
5	Непосредственная деятельность по физической культуре детей совместно с родителями. Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.	По желанию родителей. Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.

2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Детская инициатива проявляется ***в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.*** Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду осуществляются в форме ***самостоятельной инициативной деятельности****:*

- самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
- свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;
- игры - импровизации и музыкальные игры;
- речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
- логические игры, развивающие игры математического содержания;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;
2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;
3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;
4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Для поддержки детской инициативы педагогу рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

1) Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.
2) У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.
4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.
5) Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6) Педагог уделяет особое внимание обогащению Р1И1С, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

2.7 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Цель взаимодействия с семьёй — сделать родителей активными участниками образовательного процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Партнёрство с семьёй строится на основе **взаимного уважения** и **добровольности.**

Принципы взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) *приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка:* в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;
2) *открытость:* для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;
3) *взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей):* при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;
4) *индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье:* при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;
5) *возрастосообразность:* при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Предполагаемые результаты:

• Ценностное, ответственное, активное, инициативное отношение родителей к образовательной деятельности, направленной на развитие и воспитание своего ребёнка, и саморазвитие себя как родителя.
• Достижение оптимального уровня конструктивных и благоприятных отношений педагога и родителей, родителей и детей.
• Использование интерактивных форм и методов работы в профессиональную деятельность, создание целостной системы дифференцированного психолого-педагогического просвещения.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;
2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы;условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;
3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельностях, образовательном процессе и другому.

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) *диагностико-аналитическое направление* реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;
2) *просветительское и консультационное направления* реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары- практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки- передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных

представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно использовать специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком (с учётом возрастных особенностей). Кроме того, необходимо активно использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребёнка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребёнка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

Перспективный план социального партнёрства с семьёй инструктора по физкультуре

месяц	**Тема**	**Форма сотрудничество с семьёй**	**группа**
сентябрь	• Спортивная форма на занятиях по физической культуре.	• Буклет	2 младшая группа
октябрь	• Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ • Подвижные игры в жизни ребёнка • Как выбрать вид спорта для ребенка»	• Информация на сайте педагога. • Письменная консультация Буклеты. • Буклет	Все группы средняя группа Старшая, подготовительная группы
ноябрь	• ГТО – путь к здоровью • Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. • Выставка семейных фотографий (по страничке) «Моя спортивная семья»	• Письменная консультация • Буклет • Информация на сайте педагога • Альбом «Моя спортивная семья»	Подготовительная группа Старшая, подготовительная группы Старшая группа
декабрь	• Учимся правильно дышать в зимнее время	• Буклет	Младшая группа.

	года • Когда на улице снег .(Игры для детей зимой)	• Буклет	Старшая группа
январь	• «Неделя здоровья». Семейный спортивный праздник	• Организация фотовыставки страничек альбома «Со спортом я дружу, в ФОКе время провожу» • «Папа, мама, я - спортивная семья» (совместно с родителями) • Информация о проведении Недели здоровья на сайте педагога • Маршрут выходного дня» Буклет	Подготовительная группа. Подготовительная группа. Все группы. Старшая группа
февраль	• В здоровом теле – здоровый дух» • «Равновесие и здоровье» • Районный семейный спортивный праздник	• Письменная консультация на сайте педагога • Буклет. • Районный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья» (В ФОКе ,одна семья)	Старшая группа Подготовительная группа Подготовительная группа
март	• «Мамы, играйте вместе с нами"	• Картотека игрна сайте педагога	2младшаягруппа
апрель	• Хороши в любое время прогулки на природе» • Спортивные игры и упражнения в жизни детей	• Письменная консультация на сайте педагога • Буклет.	Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
май	• «Дружная, спортивная семья»	• Выставка рисунков	Средняя группа
июнь	• «Чем занять ребёнка летом!» • Вот и лето пришло!	• Буклеты • Информация на сайте педагога	Все возрастные группы Все возрастные группы

2.8 Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Общая цель воспитания в ДОО - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;

2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;

3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

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

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

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

Целевые ориентиры воспитательной работы для детей дошкольного возраста (до 8 лет)

Физическое и оздоровительное направление	Здоровье, жизнь	• Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья – занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и др. • Стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. • Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. • Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. • Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха

Задачи воспитания.

Образовательная область "Физическое развитие" соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.

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

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

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

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

29.2.3.2. Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Физическое и оздоровительное направление воспитания (ценность – жизнь, здоровье)	Музыкально-спортивный зал, игровые, групповые	Модули, спортивный инвентарь, дорожки для коррекции плоскостопия, атрибуты для спортивных и подвижных игр. Массажеры для стоп, коврики для профилактики плоскостопия, игрушки для реализации двигательной активности, схемы для профилактики зрения, схемы «Тропа безопасности» по профилактике безопасного поведения в быту и на улице, «Дорожная азбука» по ознакомлению детей с правилами дорожного движения. Картотека подвижных игр со словами и атрибутами

Календарный план воспитательной работы.

месяц	Физическое здоровье
октябрь	Неделя Здоровья Физкультурные развлечения во всех группах: «Листопад, листопад, листья разные летят»(2младшая группа), «Осенние игры и забавы» (средняя группа), «Осенние сюрпризы» (старшая группа), «Осенние эстафеты» (подготовительная группа).
ноябрь	«Экскурсия в ФОК» (ознакомление с видами спорта, секциями, организованными в ФОКе), (подготовительная группа).
декабрь	Проект «Зимние виды спорта» (старшая, подготовительная группы).
январь	Неделя Здоровья Физкультурные развлечения во всех группах: «Эх, Зимушка - Зима» (2младшая группа), «В гости к Снежной бабе» (средняя группа), «Веселые игры Деда Мороза» (старшая группа), "Папа, мама, я – спортивная семья" (Подготовительная группа, совместно с родителями) «Зарядка с чемпионом» - приглашение в День Здоровья детей из спортивных секций.
февраль	Тематическое занятие к празднику пап и мальчиков «Не перевелись еще богатыри на земле Русской» (старшая группа), Тематическое занятие к празднику пап и мальчиков «Бравые солдаты» (Подготовительная группа) Мастер – класс «ГТОшки», - приглашение тренера из ФОКа в ДОУ; Фотовыставка «Наши спортивные достижения»
Март	Неделя Здоровья «Весна, весна на улице!» (2младшая группа), «Мамины помощники» (средняя группа), «Весна в городе Быстроты» (старшая группа), «Районная Спартакиада -2024» (подготовительная группа).
апрель	Турнир по спортивным играм
июнь	Спортивный праздник «Здравствуй, Лето! Тематическое занятие «Игры Веселого Рюкзачка»
июль	Физкультурные развлечения: «Солнце и Дождик» (2младшая группа), «В гости к Солнышку» (средняя группа), «Слева – лето, справа лето, до чего ж приятно это!» (старшая, подготовительная группы).

III. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации ФОП ДО.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социальноличностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социальновоспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социальнозначимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2 Особенностиорганизацииразвивающейпредметно-пространственнойсреды.

РППС спортивного зала рассматривается как часть образовательной среды и фактор,обогащающийразвитиедетей.РППСвыступаетосновойдляразнообразной,разностороннер азвивающей,содержательнойипривлекательной длякаждогоребёнкадеятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронныеобразовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровьядетейдошкольноговозраста,материалыдляорганизациисамостоятельнойтворческойдеят ельностидетей.РППСсоздаетвозможностидляучётаособенностей,возможностейиинтересовдетей , коррекции недостатков их развития.

ПрипроектированииРППСспортивногозалаучтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатическиеусловия;
- возраст,уровеньразвитиядетейиособенностиихдеятельности,содержаниеобразования;
- задачиПрограммыдляразныхвозрастныхгрупп;
- возможностиипотребностиучастниковобразовательнойдеятельности(детейиихсемей,пед агоговидругихсотрудников,участниковсетевоговзаимодействияидругихучастниковобразователь ной деятельности).

РППСспортивногозаласоответствует:

- требованиямФГОСДО;
- образовательнойпрограммеДОО;
- материально-техническимимедико-социальнымусловиямпребываниядетейвдетскомсаду;
- возрастнымособенностямдетей;
- воспитывающемухарактеруобучениядетей;
- требованиямбезопасностиинадежности.

НаполняемостьРППСспортивного зала способствуетсохранениюцелостностиобразовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого изнаправленийразвития и образования детей согласноФГОС ДО.

РППСспортивногозалаобеспечиваетвозможностьреализацииразныхвидовиндивидуальнойиколлективнойдеятельности:игровой,коммуникативной,познавательно- исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала является содержательно- насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС зала обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивном зале имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе.

3.3 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченностьметодическимиматериалами и средствами обучения ивоспитания

Вспортивныхзалахсозданыматериально-техническиеусловия,обеспечивающие:

1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоенияПрограммы;

2) выполнениетребованийсанитарно-эпидемиологическихправилигигиеническихнормативов,содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

кусловиямразмещенияорганизаций,осуществляющихобразовательнуюдеятельность;

- помещениям,ихоборудованиюисодержанию;
- естественномуиискусственномуосвещениюпомещений;
- отоплениюивентиляции;
- водоснабжениюиканализации;
- организациирежимадня;
- организациифизическоговоспитания;

3) выполнениетребованийпожарнойбезопасностииэлектробезопасности;

4) выполнениетребованийпоохранездоровьяобучающихсяиохранетрудаработниковдетсогосада.

Совмещённый Музыкально - физкультурный зал	66.3	Фортепиано электронное Стулья детские 30-шт Стулья взрослые -1шт. Столы журнальные -2.шт Гимнастическая стенка, скалолазная стена. Стенка для физ.оборудования с выдвижными ящиками- 3 шт.	Музыкальный центр Телевизор Видео-приставка Ноутбук Экран Проектор	По теории музыкального воспитания. Журналы «Музыкальный руководитель» и «Музыкальная палитра». фонотека

Спортивныйзалоснащенполнымнаборомоборудованиядляразличныхвидовдетскойдеятельности.

Оборудование физкультурного зала

Паспорт физкультурного зала

№п./п.	Наименование	Имеется в наличии
	Для выполнения общеразвивающих упражнений	
1.	Гантели	50
2.	Флажки разноцветные	38
3.	Султанчики	50
4.	Ленточки 4 цветов на кольце	30
5.	Платочки разноцветные	30
6.	Погремушки	25
7.	Палки гимнастические короткие	34
8.	Палки гимнастические длинные	3
9.	Обручи 50см,55см. 60см	12,10,12
10	Обручи большие	8
11.	Кольца плоские	3
12.	Кубики пластмассовые4см,8см	60,40
13.	Кегли цветные	30
14.	Коврики	20
15.	Бубен	1
	Для выполнения основных движений	
16.	Мячи резиновые 20см	20
17.	Мячи легкие 20см.	24
18	Мячи резиновые 15см, 12,5см	15,15
19.	Мячи малые	23
20.	Мяч набивной 1 кг,05кг.	6,12
21.	Мяч футбольный	1
22.	Мяч волейбольный	1
23.	Мяч баскетбольный	1
24.	Мячи - фитболы (детские)	24
25.	Мяч набивной большой	2
26.	Мяч игольчатый 3см	30
27.	Мяч теннисный	5
28.	Контейнер для хранения мячей	4
29.	Обручи большие	4
30.	Мешочки для метания 15см\9см	30
31	Мешочки для развития равновесия	24
32.	Мишень навесная	2
33.	Стойка баскетбольная	2
34.	Игра « Кольцеброс»	2
35	Сетка волейбольная	1
36.	Скакалка короткая	15
37.	Скакалка длинная	2
38.	Мягкие модули	1комплект
39.	Канат 4м	2
40.	Скамейка гимнастическая	2
41	Брус - трапеция	2
42.	Доска гладкая с зацепами	1
43.	Ребристая дорожка	2
44	Дорожка массажная150см/30см	2

45.	Доска с ребристой поверхностью с зацепами	2
46.	Дуга для подлезания	8
47	Стенка гимнастическая деревянная	2 пролёта
48.	Скалолазная стена	2пролёта
49.	Тоннели из ткани	2
50.	Конусы	4
51.	Конус с отверстиями	4
52.	Разметочная фишка	28
53.	Мат	4
54	Лыжи с палками	15
	Для игр	
55.	Ободки для детей (пчёлки, медвежата, птички, лягушки).	20
56.	Шапочки для игр	8
57.	Платочки 4 цветов	по 15
58.	Игра «Заплети косу»	2
59.	Игра «Кто быстрее»	2
60.	Эстафетные палочки	4
61.	Мешок для прыжков с ручками	2
62.	Городки пластмассовые	5наборов
63.	Городки деревянные	1набор
64.	Бадминтон	12
	Детские тренажёры	
67.	Перекати поле	2
68.	Цветная дорожка «Зигзаг»	2
69	Тоннели мягкие	2
70.	Дорожки для равновесия «Змейка»	2
71.	Коррекционная дорожка «Следы»	1
	Нестандартное оборудование	
72.	Парашют	2
73.	Вуали	5
74.	Разноцветные шарфики	12
76.	Мячи - фитболы	24
77.	Дорожка массажная	2
78.	Набор «Овощи»	1
79.	Набор «Фрукты»	1
	Наглядно-дидактические пособия Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды	

	спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».	

Имеется физкультурная площадка, оборудованная для организованной образовательной деятельности по физической культуре, спортивных игр, досуговых мероприятий и праздников.

3.5 Система физкультурно-оздоровительной работы.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа занимает одно из ведущих направлений в деятельности ДОУ. Среди наиболее эффективных форм, используемых в нашем ДОУ можно выделить: различные формы проведения утренней гимнастики, физкультурные занятия (в зале и на воздухе), спортивные развлечения, праздники, подвижные игры на прогулке, спортивные игры и соревнования, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, двигательная разминка между занятиями.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1.Создание условий

- организация здоровье сберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция незначительных отклонений в физическом и психическом здоровье

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

3.6 Организация двигательного режима

Двигательный режим в ДОУ

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)				
	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3.Физкультурные занятия	3 раза в неделю 9 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю, 1 раз на улице 25 мин	3 раза в неделю, 1 раз на улице 30 мин
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 9мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
5. Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 3 -5мин	Ежедневно 3-5 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 7мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 7-10 мин
7. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 20 мин	Ежедневно 25 мин	Ежедневно 30 мин
8. Индивидуальная работа по развитию движений	5-8мин	5-8мин	8-10мин	12-15мин	12-15мин

Физкультурные занятия для дошкольников проводятся 3 раз в неделю. Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста – 10 мин

- в младшей группе - 15 мин.,

- в средней группе - 20 мин.,

- в старшей группе - 25 мин.,

- в подготовительной группе - 30 мин.

С детьми второго и третьего года жизни занятия физическими упражнениями проводят по подгруппам воспитатели 3 раза в неделю. Занятия с детьми 1.5-3 года жизни проводят в групповом помещении, в теплое время года занятия можно проводить на открытом воздухе.

Одно из трех физкультурных занятий для детей 5 - 7 лет проводится на открытом воздухе. Учитывая погодные условия данные занятия проводятся в форме подвижных игр. Для занятий на воздухе в зимнее время необходима облегчённая форма одежды (куртка). В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе.

Используемые здоровьесберегающие технологии

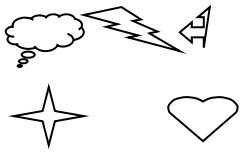
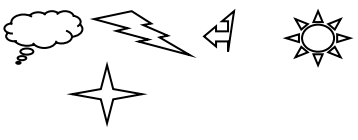
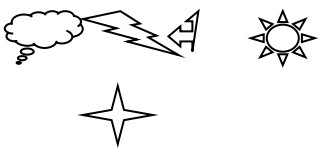
Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмика	Утром в муз.зале один раз в неделю.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог ДО
Физкультминутки	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, психолог
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед, инструктор по физической культуре

Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастикапосле дневного сна	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Дорожки здоровья	После дневного сна	Рекомендуется в качестве профилактики болезней опорного свода стоп	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкальном зале, в группе. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями	Воспитатели.
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог

Физкультурные развлечения	1раз в Месяц во всех возрастных группах		Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Физкультурные праздники	2 раз в год во всех возрастных группах		Инструктор по физкультуре, воспитатели.

Коррекционные технологии			
Артикуляционная гимнастика	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги

Система закаливания с учётом времени года

	Младший возраст 3-4 года	Средний возраст 5-6 лет	Старший возраст 6-7 лет
ЗИМА			
ВЕСНА			
ЛЕТО			

ОСЕНЬ			

Условные обозначения:

Утренний приём на воздухе –

Утренняя гимнастика на свежем воздухе –

Прогулка: воздушные ванны –

солнечные ванны –

Сон в проветриваемом помещении –

Примечание: Ограничение (1-2 недели) в проведении закаливающих процедур – ребёнок после болезни, учитывая рекомендации врача-педиатра.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Описание ежедневной организации деятельности инструктора по физической культуре

Сетка физкультурных занятий.

	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
П	Муз. 9.40-9.50	Физ. в группе /на возд. 11.30-11.45	Муз. 9.10-9.30	*Физ. 16.00 -16.25	Муз. 10.20-10.50
В	Физ. 16.00 по	*Физ.	*Физ.	Муз.	Муз

	подгр	9.10-9.25	9.40-10.00	16.00-16.25	10.20-10.50
С	Муз. 9.35-9.45	Муз 9.10-9.25	Физ. в группе/ на возд. 11.30-11.50	*Физ. 9.55-10.20	*Физ. 10.30-11.00
Ч	Физ. 9.10 по подгр	*Физ. 9.10-9.25	Муз 9.40-10.00	*Физ. на возд 11.20-11.45	*Физ 16.00-16.30
П	Физ. 16.00 по подгр	Муз. 9.10-9.25	*Физ 9.40-10.00	Муз. 10.10-10.35	*Физ. на возд 11.20-11.50

Расписание утренних гимнастик и ритмик.

Группа	Понедельник	Вторник	Среда.	Четверг	Пятница
Младшая группа	Группа 8-20	Группа 8-20	Группа 8-20	Группа 8-20	Ритмика 8 -05
Средняя группа	Группа 8-20	Ритмика 8-20	Группа 8-20	Группа 8-20	Группа 8-20
Старшая группа	Группа 8-20	Группа 8-20	Группа 8-20	Ритмика 8-20	Группа 8-20
Подготовительная группа	Муз 8-20	Группа 8-20	Ритмика 8-20	Группа 8-20	Муз 8-20

Перспективный план физкультурных праздников и досугов в детском саду.

Месяц/группа	**2младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**подготовительная группа**
сентябрь	**Поиграем в лесу с Топтыжкой (Тематическое занятие)**	**«Листопад, листопад, листья желтые летят».** **(Тематическое занятие)**	**Турнир самых, самых. (Тематическое занятие)**	**Мы Олимпийцы (Тематическое занятие)**

октябрь	**Неделя здоровья** **Физкультурное развлечение** **«Листопад, листопад, листья разные летят»**	**Неделя здоровья.** **Физкультурное развлечение** **«Осенние игры и забавы»**	**Неделя здоровья. Физкультурное развлечение** **«Осенние сюрпризы».**	**Неделя здоровья** **Физкультурное развлечение** **«Осенние эстафеты».**
ноябрь	**«В гости к бабушке Арине»** **(Тематическое занятие)**	**«Урожай, урожай, все, что хочешь, выбирай». (Тематическое занятие)**	**«Мы на воздухе закаляемся, силы набираемся». (Тематическое занятие)**	**«Осенними тропами»** **(Тематическое занятие)**
декабрь	**«Веселый Снеговичок.»** **(Тематическое занятие)**	**«Подарки зимы». (Тематическое занятие)**	**«Новогодняя сказка!»** **(Тематическое занятие)**	**«Снежная королева». (Тематическое занятие)**
Январь	**Неделя здоровья** **Физкультурное развлечение** **«Эх, Зимушка - Зима»**	**Неделя здоровья.** **Физкультурное развлечение «В гости к Снежной бабе»**	**Неделя здоровья** **Физкультурное развлечение** **«Веселые игры Деда Мороза».**	**Неделя здоровья** **Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»**
февраль	**«Наши куклы любят физкультуру».** **(Тематическое занятие)**	**«Путешествие в страну Физкультурию». (Тематическое занятие)**	**«Не перевелись еще богатыри на земле Русской»** **(Тематическое занятие к празднику пап и мальчиков)**	**«Бравые солдаты» (Тематическое занятие к празднику пап и мальчиков)**
март	**Неделя здоровья.** **Физкультурное развлечение** **«Весна, весна на улице!»**	**Неделя здоровья.** **«Мамины помощники».**	**Неделя здоровья** **«Весна в городе Быстроты».**	**Неделя здоровья** **«Районная Спартакиада - 2024»**
апрель	**«Чем пахнет весна?» (Тематическое занятие)**	**«Весеннее чудо» (Тематическое занятие)**	**«На проталинке!» (Тематическое занятие)**	**«Люблю свой край весной» (Тематическое занятие)**
май	**«Становись скорей в кружок – поиграем,**	**«Разноцветный мячик по дорожке**	**«Весенние Олимпийские**	**«Весенние Олимпийские**

	мой дружок!» (Тематическое занятие)	**скачет». (Тематическое занятие)**	**игры». (Тематическое занятие)**	**игры» (Тематическое занятие)**
июнь	**Спортивный праздник «Здравствуй, Лето!»**	**Спортивный праздник «Здравствуй, Лето!»**	**Спортивный праздник «Здравствуй, Лето!»**	**Спортивный праздник «Здравствуй, Лето!»**
июль	**«Солнце и Дождик»**	**«В гости к Солнышку»**	**«Слева – лето, справа лето, до чего ж приятно это!»**	**«Слева – лето, справа лето, до чего ж приятно это!»**
август	**«Путешествие в Сказку»**	**«Путешествие в Сказку»**	**«Пусть всегда будет Лето»**	**«Пусть всегда будет Лето»**

Перспективный план ритмических гимнастик.

Месяц/группа	**2младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**вительная**
сентябрь	№1."Танец с дождинками"	№1."Осень топает по лужам" (с листьями)	№1."Закружился в парке листопад» (с листьями) №2 «Разноцветная игра»	№1. « Проказница Осень» (с султанчиками) №2 Упражнение с осенними листьями
октябрь	№2 «Песню Осени споем»	№2«Посмотрите вы на нас»	№3 Танец с зонтиками №4 Листик - листопад	№3 «Листопад» (С вуалью) №4«Новый день придет»
ноябрь	№3"Виноватая тучка"	№3.«Разноцветная игра»	№5 «Осенний парк» «6 «Мама дорогая!»	№5Делайте зарядку, будете в порядке. №6 Город детства
декабрь	№4 «На пороге Новый год»	№4 «Ни девочек не мальчиков сегодня не узнать№	№7 Новогодняя сказка (со звездами)	№7 «Снежные бабочки» №8 «Новый год» (Свет огней и зарниц)
Январь	№5Вокруг елочки пойдем	№5«Слышишь, кто-то идет»	№8«Что такое Зима»	№9«Верь в себя» (с парашютом) №10 «Неразлучные друзья»
февраль	№6«Вот и выпал снег»	№6«Замела метелица»	№9 «Бескозырка белая» №10 Марш с флажками	№11Марш с флажками №12 Папа

март	№7 «Танец с лентами»	№7 Далеко от мамы	№11 Весёлая зарядка №12 «Мама»	№13 «Мама» №14 «Детская мечта»
апрель	№8 «Веселая зарядка»	№8 «Веселая зарядка»	13Разукрасим все планеты	№15 «Робот» № 16«Не уроните шарик»
май	№9 «Разноцветная игра»	№9«Кузнечик»	№14 «Неразлучные друзья»	№17.Все на футбол №18Радуга желаний

3.7 График работы инструктора по физической культуре.

Понедельник ---------- 14.00 – 17.00
Вторник ---------- 8.00 – 14.30 (12.30 – 13.00 – перерыв)
Среда ---------- 8.00 – 14.30(12.30 – 13.00 – перерыв)
Четверг ---------- 8.00 – 17.30(12.30 – 13.00 – перерыв)
Пятница ---------- 8.00 – 14.30(12.30 – 13.00 – перерыв)

3.8 Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

Дни недели	**Вид деятельности, время проведения**
Понедельник **14.00-17.00**	14.00-15.00 взаимодействие с педагогами (индивидуальные консультации, собеседования и т.д.) 15.00-15.30 планирование занятий, заполнение документации , 15.30 -16.00 –подготовка к занятию 16.00 – 16.25 - физкультурное занятие 16.30 – 17.00 – индивидуальная консультация для родителей (по запросу родителей)
Вторник, **Среда,** **Пятница** **8.00-14.30**	8.00-8.20- оснащение пед. процесса 8.20-8-30 - ритмика 8.40-9.05-подготовка к занятиям 9.10 - 11.50 – физкультурные занятия 12.00 - 12.30- оснащение пед. процесса 12.30 - 13.00 - перерыв на обед 13.00 – 13.30- планирование занятий, заполнение документации 13.30-14.30- взаимодействие с педагогами (индивидуальные консультации, собеседования и т. д)
Четверг **8.00-17.00**	8.00-8.20 - подготовка к занятиям 8.20-8-30- ритмика 9.10 - 11.55 – физкультурные занятия 11.20 – 11.50 - индивидуальная работа с детьми. 12.30-13.00 - перерыв на обед 13.00 - 13.30- оснащение пед. процесса 13.30-14.00- планирование занятий, заполнение документации 14.00-15.00 - участие в педсоветах, медико - педагогических советах, семинарах, РМО. 15.00-15.50 – подготовка к физкультурному занятию 16.00 – 16.30 - физкультурное занятие 16.30– 17.30 - индивидуальная консультация для родителей (по запросу родителей)

3.9 Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективностьфизкультурно-оздоровительнойработывДОУнапрямуюзависитотвзаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогическогоколлектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит,рассчитыватьнаположительныерезультатысвоего труда.

Взаимодействиеинструкторапофизическойкультуреивоспитателя

Перед физкультурной одвоспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью(кедами),чтобыбылиснятымайкииудетейничегоненаходилосьврукахиворту.Перестраивает тдетейпорасту:отсамоговысокогоребенкадосамогонизкого.Вовремявыполнения общеразвивающихупражнений помогает исправлять ошибки, при выполнениисложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки,полученныедетьминафизкультурныхзанятиях,воспитательумелодолженприменятьнаутреннейгимнастикеи в повседневной жизни детей.

Срокпроведения	**Форма работы**	**Скемпроводиться**
Сентябрь	Индивидуальные консультации «Спортивная форма на занятиях по физической культуре.»	Воспитатели всехгрупп
Октябрь	Консультация «Взаимодействие инструктора по ф. К. с педагогами ДОУ в условиях современных инноваций»	Воспитатели всехгрупп
Ноябрь	Деловая игра «Формы организации физкультурно – оздоровительной работы в режиме дня» Флэшмоб	Воспитатели всехгрупп
Декабрь - январь	Проект «Зимние виды спорта» - круглый стол	Воспитатели старшей, подготовительной групп
Февраль	Консультация «Новое о ГТО»	Воспитатели подготовительной группы
Март	Спортивный праздник с воспитателями «Спортивный серпантин»	Воспитатели всехгрупп
Апрель	Консультация «Проведение на прогулке игровых упражнений с элементами спортивных игр»	Воспитатели всехгрупп
Май	«Эффективностьфизкультурно - оздоровительнойработыв учебномгоду»	Педсовет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428812

Владелец Стрелкова Ольга Викторовна

Действителен С 24.10.2024 по 24.10.2025