

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 186  
620141, г. Екатеринбург, ул. Софьи Перовской 105  
тел: +7366-02-56 (55)  
[mdou186@eduekb.ru](mailto:mdou186@eduekb.ru)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МБДОУ - детский сад № 186  
Протокол № 1 от «21» августа 2021 г.  
Секретарь \_\_\_\_\_ Е.А. Владимирова



\_\_\_\_\_  
Тонкова  
«21» августа 2021 г.

**Рабочая программа**  
реализации модуля «Физическое развитие»  
основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного  
образования в группах общеразвивающей направленности  
(для детей с 2 до 7 лет)

г. Екатеринбург, 2021 г.

## Содержание

|                                                                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Целевой раздел                                                                                                                                       | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                                                                              | 3  |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы                                                                                                               | 4  |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы                                                                                                      | 4  |
| 1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики                                                                                    | 7  |
| 1.2. Планируемые результаты освоения Программы                                                                                                          | 11 |
| 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе                                                                          | 16 |
| 2. Содержательный раздел                                                                                                                                | 20 |
| 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии возрастным развитием ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» | 20 |
| 2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик                                                                         | 32 |
| 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы                                                                                                 | 33 |
| 2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников                                                                      | 35 |
| 2.5. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей                                                       | 41 |
| 3. Организационный раздел                                                                                                                               | 42 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение программы                                                                                                      | 42 |
| 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания                                                                        | 43 |
| 3.3. Распорядок (режим дня), особенности традиционных событий, праздников, мероприятий                                                                  | 43 |
| 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды                                                                               | 48 |
| Приложение 1                                                                                                                                            | 51 |
| Приложение 2                                                                                                                                            | 59 |
| Приложение 3                                                                                                                                            | 68 |
| Приложение 4                                                                                                                                            | 77 |
| Приложение 5                                                                                                                                            | 86 |

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении - детском саду № 186 (далее МБДОУ) реализуется рабочая программа модуля «Физическое развитие», разработанная в соответствии с основной общеобразовательной программой – общеобразовательной программой дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности (далее ООП ДО).

Рабочая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, от 20 мая 2015 года №2/15).

Рабочая программа является документом образовательного учреждения, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации воспитательно-образовательного процесса, направленным на обеспечение разностороннего развития детей в возрасте от 2 до 7 лет по направлению (образовательной области) физическое развитие.

Основанием для разработки ООП ДО послужили нормативно-правовые документы:

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. ООН 1990.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 17.02.2021.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 249, утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга № 2576/46/36 от 21.12.2015 г. (с изменениями и дополнениями в 2017 г.).

Рабочая программа реализуется в период непосредственного пребывания ребенка в МБДОУ. Срок реализации - 1 год.

Отбор компонентов (содержания) рабочей программы ориентирован на образовательные потребности воспитанников и включает в себя современные образовательные технологии и традиционные методики с учётом следующих программ и пособий:

- обязательная часть: комплексная инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Е.Н. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой и учебно-методического комплекта (далее УМК) к данной программе. Программа «От рождения до школы» включена в реестр комплексных программ дошкольного образования ФИРО.
- часть, формируемая участниками образовательных отношений: парциальная образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет», О. А. Трофимова, О.В. Толстикова, Н.В. Дягилева, О. В. Закревская.

### 1.1.1.

### Цели и задачи реализации Программы

#### Обязательная часть

*Цель:* гармоничное физическое развитие дошкольников, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Задачи:*

- 1) Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- 2) Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Формирование представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
- 4) Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- 5) Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- 6) Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- 7) Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### Часть ООПДО, формируемая участниками образовательных отношений

Основные задачи физического развития детей

1. Обеспечить приобретение опыта двигательного опыта, совершенствования двигательной активности и саморегуляции в двигательной сфере.
2. Создать условия для развития представлений о своем теле и его физических возможностях.
3. Обеспечить формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
4. Обеспечить становление у ребенка ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с ФГОС ДО, основной образовательной программой дошкольного образования, рабочая программа построена на следующих принципах:

- *Принцип развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка. В этом контексте принимается как основополагающая позиция, сформулированная Л.С. Выготским: обучение, ведет за собой развитие (обучение понимается нами широко, как целенаправленный, специально организованный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором происходит передача взрослым и присвоение ребенком социального опыта). Применение принципа развивающего образования ориентирует педагога на построение образования в зоне ближайшего развития ребенка.

- *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

- *Позитивная социализация ребенка* предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

- *Пространство детской реализации (ПДР)* - обеспечивает развитие личности, поддержку ее индивидуальности, уникальности, неповторимости, предоставляет свободу способов самореализации, открывает путь самостоятельного творческого поиска. Для этого взрослый должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах: заметить проявление детской инициативы; помочь ребенку осознать и сформулировать свою идею; способствовать реализации замысла или проекта; создать условия для представления (предъявления, презентации) ребенком своих достижений социальному окружению, способствовать тому, чтобы окружающие увидели и оценили полученный результат; помочь ребенку осознать пользу и значимость своего труда для окружающих. Таким образом, раскрывается и развивается индивидуальность каждого ребенка, поддерживается его уникальность, создается детско-взрослое сообщество, в котором формируется личностно-развивающий и гуманистический характер детско-взрослого взаимодействия. Ребенок утверждается как личность, у него появляется опыт продуктивного социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками, формируются переживания социального успеха и собственной значимости.

- *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

- *Содействие и сотрудничество детей и взрослых*, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

- *Сотрудничество с семьей*. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

- *Принципы научной обоснованности и практической применимости* (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и возможности реализации в массовой практике дошкольного образования).
- *Принцип адекватности*, предполагающий построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, где основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.
- *Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

#### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

*Парциальная образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет», О. А. Трофимова, О.В. Толстикова, Н.В. Дягилева, О. В. Закревская.*

- ориентировка на потенциальные возможности ребенка, на «зону ближайшего развития»;
- реализация деятельностного подхода как развитие самой деятельности, основных ее компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), что способствует развитию ребенка как субъекта деятельности (деятеля);
- принцип универсальности содержания и одновременно вариативности и гибкости, позволяющий корректировать ее реализацию в зависимости от хода образовательного процесса и особенностей развития детей;
- принцип интеграции освоения предлагаемого содержания модулей образовательной деятельности, который, с одной стороны, не нарушает целостность каждого из направлений развития, а с другой – существенно их взаимообогащает, способствует их смысловому углублению, расширяет ассоциативное информационное поле детей, что и предполагает освоение культурной практикой;
- принцип создания проблемных ситуаций в процессе освоения содержания культурной практики, характеризующихся определенным уровнем трудности, связанной с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их самостоятельного поиска; - принцип продуктивного и игрового взаимодействия детей между собой и со взрослыми (диалогическое общение), благодаря чему формируется социокультурное пространство саморазвития, а также детское сообщество, в котором каждый ребенок чувствует себя успешным, умелым, уверенным в случае необходимости в помощи товарищей и взрослого; - принцип учета определенных особенностей психики детей (высокое развитие эмоционально-чувственного восприятия, способность непосредственно запечатлевать, сохранять и использовать в качестве ориентиров как материальные, так и духовные объекты внешнего мира);
- принцип учета индивидуальных особенностей, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т. п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др. Это способствует успешному развитию каждого ребенка и его эмоциональному благополучию;
- принцип учета основных когнитивных стилей или модальностей обучения;
- принцип стимулирования рефлексивной позиции ребенка, означающий создание условий для поиска оптимальных средств и способов взаимодействия, позволяющих ребенку познать и реализовать себя;
- принцип учета специфики развития мальчиков и девочек, их позиционирования в культурной практике.

### 1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Наполняемость МБДОУ: 295 детей.

В МБДОУ сформирована группа детей 2-3 лет, что обусловлено социальным заказом семей. Структурные единицы учреждения - группы общеразвивающей направленности - 10 групп, в том числе 1 группа раннего возраста (от 2 до 3 лет) и 9 групп дошкольного возраста (от 3 до 7 лет).

ООПДО реализуется в течение всего времени пребывания детей в МБДОУ.

Наполняемость групп соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам.

#### *Наполняемость групп общеразвивающей направленности*

| Возрастная категория | Количество групп | Количество детей |
|----------------------|------------------|------------------|
| От 2 до 3 лет        | 1                | 25               |
| От 3 до 4 лет        | 2                | 60               |
| От 4 до 5 лет        | 3                | 90               |
| От 5 до 6 лет        | 2                | 60               |
| От 6 до 7 лет        | 2                | 60               |

Сведения о состоянии здоровья воспитанников МБДОУ представлены в таблице 2 (данные на 01.09.2021 г.)

#### *Группы здоровья воспитанников МБДОУ*

| I группа | II группа | III группа | IV группа | V группа |
|----------|-----------|------------|-----------|----------|
| 112      | 167       | 13         | 0         | 2        |

### *Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста*

#### *Возрастные особенности детей*

##### *Возрастные особенности детей 2-х – 3-х лет*

К 3 годам ребенок уже достаточно хорошо осваивает ходьбу, его теперь увлекает бег и прыжки. Он может быстро бежать, если необходимо, резко остановиться и что-либо поднять с пола. В это время, стоит уделить внимание и мелкой моторике, которая отлично тренирует мозг. Движения в этом возрасте уже более отточены и целенаправленны. Дети могут синхронно работать и руками, и ногами. В это время ребенок самостоятельно может подняться по лестнице вверх по гимнастической стенке, пролезть под препятствием, прыгать на двух ногах.

##### *Возрастные особенности детей 3-х – 4-х лет*

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях.

Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж («Зайка серенький сидит»).

Широко используется в занятиях упражнения на подражание, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

#### *Возрастные особенности детей 4-х – 5 лет*

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

#### *Возрастные особенности детей 5 – 6 лет*

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

#### *Возрастные особенности детей 6 – 7 лет*

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости.

Позвоночный столб ребенка 6-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

Наблюдается незавершенность формирования стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв. в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

*Социально-демографические особенности осуществления образовательного процесса определились в ходе статистических и социально-педагогических исследований семей воспитанников:*

- Наличие среди родителей ДОО широко представленной социальной группы служащих молодого возраста, со средним финансовым положением, с высоким образовательным уровнем, воспитывающих 1 или 2 детей (35% родителей имеют статус – многодетная семья) Этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, 100% контингент – дети из русскоязычных семей.

- Желание семей получать гарантированную и квалифицированную психолого-педагогическую поддержку, то есть присутствие определенной доли доверия в уровне квалификации и качестве предоставляемой услуги учреждением.

В соответствии с полученной информацией об актуальном состоянии и развитии детей МБДОУ – детский сад № 249 в ООПДО определяется:

- объем содержания образования, с учетом дифференцированного подхода к освоению детьми психолого-педагогических задач программы;
- условия, методы, приемы, средства организации образовательного процесса, направленные на расширение спектра индивидуальных образовательных возможностей детей.

## **Особенности организации образовательного процесса**

### *Демографические условия:*

Учитывается состав семей воспитанников (многодетная семья, один ребёнок в семье и др.), наполняемость и принципы формирования разновозрастных групп, в том числе группы раннего возраста, для адекватного выбора форм организации, средств и методов образования детей.

### Состояние здоровья детского населения:

- общая заболеваемость детей, количество детей с отклонениями в физическом развитии, стоящих на учете по заболеваниям, часто болеющих детей – все эти факторы учитываются при планировании и реализации разнообразных мер, направленных на укрепление здоровья детей и снижения заболеваемости, предусмотренных в образовательном процессе;

### *Национально-культурные условия:*

Учитываются интересы и потребности детей различной национальной и этнической принадлежности; создание условий для «погружения» детей в культуру своего народа (язык, произведения национальных поэтов, художников, скульпторов, традиционную архитектуру, народное декоративно-прикладное искусство и др. через образовательные области «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Физическое развитие»):

- содержание образования в МБДОУ включает в себя вопросы истории и культуры родного города, края, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает маленького ребенка;
- поликультурное воспитание дошкольников строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников МБДОУ. Дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью русской национальной культуры, представителями которых являются участники образовательного процесса (знакомство с народными играми, народными игрушками и национальными куклами; приобщение к музыке, устному народному творчеству, художественной литературе, декоративно-прикладному искусству и живописи разных народов и т.д.);

### *Климатические условия:*

Учитываются: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.), интенсивность их протекания; состав флоры и фауны природы Среднего Урала; длительность светового дня; погодные условия и др.;

- климатические условия Свердловской области имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости;
- процесс воспитания и обучения в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:
  - холодный период – образовательный (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм;
  - летний период – оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно-досуговая деятельность.

При планировании образовательного процесса во всех возрастных группах вносятся коррективы в физкультурно-оздоровительную работу. Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводится в зале и один раз – на воздухе.

В связи с тем, что контингент воспитанников проживает в условиях современного города-мегаполиса, своеобразие социокультурной среды проявляется:

1) в доступности разнообразных видов культурно-просветительских учреждений: театры, библиотеки, музеи, планетарий, цирк, культурно-деловые центры, музыкальные, спортивные школы, т.д., что определяет возможность осуществления многопланового и содержательного социального партнёрства;

2) в возможности становления гражданственности у детей дошкольного возраста благодаря существованию учреждений, деятельность которых связана с возрождением национально-культурных традиций, патриотического воспитания подрастающего поколения.

### **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Требования ФГОС ДО к результатам освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для:

а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования

б) решения задач:

- формирования рабочей программы;
- анализа профессиональной деятельности;
- взаимодействия с семьями;

в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 до 7 лет;

г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования.

#### **Целевые ориентиры в раннем возрасте (от 2 до 3 лет)**

К трем годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;

- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;
- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);
- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах.
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### **Достижения детей по физической культуре к концу учебного года**

##### **Младшая группа**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы).
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

*Физическая культура*

К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2—3 раза подряд, и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м и более.

### **Средняя группа**

*Формирование начальных представлений о ЗОЖ*

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарные навыки соблюдения правил гигиены.
- Элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Элементарные правила приема пищи (правильно пользоваться салфеткой, ложкой, вилок).
- Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь».
- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильное питание, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Представления о пользе утренней зарядке, физических упражнений.

*Физическая культура*

К концу года дети могут:

- Принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивать мяч о землю пол 5 раз подряд и более.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1, 5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий.

### **Старшая группа**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* К концу года у детей могут быть сформированы:

- Навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

- Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
- Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

*Физическая культура.* К концу года дети могут:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

### **Подготовительная к школе группа**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

К концу года могут быть сформированы:

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены.
- Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

*Физическая культура*

К концу года дети могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4—5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый—второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

*Парциальная образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет», О. А. Трофимова, О.В. Толстикова, Н.В. Дягилева, О. В. Закревская.*

*Целевые ориентиры в раннем возрасте*

*К трем годам ребенок:*

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;
- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);
- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования*

*К семи годам:*

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Диагностика является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физической культуре, воспитателем и старшей медицинской сестрой ДОО. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития детей дошкольного возраста с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

#### **Оценка физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств**

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей.

Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре, воспитатель и контролирует старший воспитатель ДОО. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинская сестра ДОО. Инструктор по физической культуре ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Тестирование физической подготовленности детей проводится с 3 лет 6 месяцев.

Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Целесообразно проводить тестирование в рамках организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно-половых нормативов.

Средние возрастно-половые значения показателей развития  
физических качеств детей 3 -7 лет

| Показатели                                            | Пол      | Возраст  |            |          |           |
|-------------------------------------------------------|----------|----------|------------|----------|-----------|
|                                                       |          | 3-4 года | 4-5 лет    | 5-6 лет  | 6-7 лет   |
| Скорость бега<br>на 10 м (с)                          | Мальчики | 3,0—2,3  | 2,6—2,1    | 2,5—1,8  | 2,3—1,7   |
|                                                       | Девочки  | 3,2—2,4  | 2,8—2,2    | 2,7—1,9  | 2,6—1,9   |
| Скорость бега<br>на 30 м (с)                          | Мальчики | 9,8—7,9  | 8,8—7,0    | 7,6—6,5  | 7,0—6,0   |
|                                                       | Девочки  | 10,2—7,9 | 9,1—7,1    | 8,4—6,5  | 8,3—6,3   |
| Дальность<br>броска мяча<br>весом 1 кг (см)           | Мальчики | 125-205  | 165-260    | 215-340  | 270-400   |
|                                                       | Девочки  | 110-190  | 140-230    | 175-300  | 220-350   |
| Длина прыжка<br>с места (см)                          | Мальчики | 64—92    | 82—107     | 95—132   | 112-140   |
|                                                       | Девочки  | 60—88    | 77—103     | 92—121   | 97—129    |
| Дальность броска мешочка с песком<br>правой рукой (м) | Мальчики | 2,5—4,0  | 4,0—6,0    | 4,5—8,0  | 6,0-10,0  |
|                                                       | Девочки  | 2,5—3,5  | 3,0—4,5    | 3,5—5,5  | 4,0—7,0   |
| Дальность броска мешочка с песком<br>левой рукой (м)  | Мальчики | 2,0—3,5  | 2,5— 4,0   | 3,5— 5,5 | 4,0—7,0   |
|                                                       | Девочки  | 2,0—3,0  | 2,5—3,5    | 3,0—5,0  | 3,5—5,5   |
| Наклон туловища вперед сидя (см)                      | Мальчики | 3—5      | 4—7        | 5—8      | 6—9       |
|                                                       | Девочки  | 5—8      | 6—9        | 7—10     | 8—12      |
| Продолжительность бега в медленном<br>темпе (мин)     | Мальчики | 1,0      | 1,5        | 2,0      | 2,5       |
|                                                       | Девочки  | 1,0      | 1,5        | 2,0      | 2,5       |
| Мышечная сила<br>правой кисти (кг)                    | Мальчики | 4,0—8,0  | 6,0-10,5   | 8,0-12,5 | 10,0-12,5 |
|                                                       | Девочки  | 3,5—7,5  | 4,5—9,0    | 6,0-11,0 | 7,5-12,0  |
| Мышечная сила<br>левой кисти (кг)                     | Мальчики | 3,5—7,5  | 5,0-10,0   | 6,0-10,5 | 8,0-11,5  |
|                                                       | Девочки  | 3,5—6,5  | 4,5—8,5    | 5,5—9,5  | 7,0-10,5  |
|                                                       | 90м      |          | 30,6 –25,0 |          |           |

|                      |      |  |  |            |            |
|----------------------|------|--|--|------------|------------|
| Скорость бега<br>(с) | 120м |  |  | 35,7 –29,2 |            |
|                      | 150м |  |  |            | 41,2 –33,6 |

Тесты для оценки уровня физической подготовленности:

1. *Бег на 10 метров с хода.*

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по 10-метровым отрезкам. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от 10-метровой до 20-метровой отметки. Первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость. Педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10-метровую отметку и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

2. *Бег на 30 метров.*

Цель: определение скоростной выносливости.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 метров дальше от линии финиша (30-метровая отметка). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.

3. *Прыжок в длину с места (интегральный тест).*

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади рук. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из 3 попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

4. *Метание мешочка с песком вдаль.*

Цель: определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 150 г для детей 4 лет и 200 г для детей 5-7 лет.

Тестирование проводится на физкультурной площадке.

Метание проводится попеременно правой и левой рукой, одна нога впереди, мешочек – на уровне плеча. Предоставляется по 3 попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Ребенок не должен заходить за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

5. *Бег на выносливость.*

Цель: определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут.

6. *Бег на дистанцию 90, 120, 150м в зависимости от возраста детей.*

Детям предлагается пробежать дистанции: 90 м - для детей 5 лет; 120 м - для детей 6 лет; 150 м - для детей 7 лет.

Тест проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей:

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений);

- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастно-половых значений) \*;

- выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастно-половых значений).

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах), меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

### *7. Тест на определение гибкости.*

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок,

Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя. Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии возрастным развитием ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»**

В данном разделе представлено:

1) Описание модуля образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области физическое развитие, с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания. Содержание указанной образовательной области зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами рабочей программы и реализуется в следующей деятельности:

- двигательная (овладение основными движениями) форма активности ребенка.

2) Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов.

Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности. Любые формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы осуществляются с учетом принципов и подходов рабочей программы и обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

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

*Направления физического развития (ранний возраст от 2 до 3 лет):*

- Физкультурно-оздоровительная работа
- Воспитание культурно-гигиенических навыков
- Физическая культура

*Направления физического развития (дошкольный возраст от 3 до 7 лет):*

- Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни
- Физическая культура

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

*Для удовлетворения естественной потребности детей в движении* взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

*Взрослые поддерживают* интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности

### **Содержание психолого-педагогической работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»**

#### **Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

##### **Физкультурно-оздоровительная работа**

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

##### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Учить держать ложку в правой руке.

##### **Физическая культура**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с

опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Физическая культура**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

*Физкультурные занятия и упражнения.* Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

*Спортивные и подвижные игры.* Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место). Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

*Физкультурные занятия и упражнения.* Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Спортивные и подвижные игры.* Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

*Физкультурные занятия и упражнения.* Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

*Спортивные и подвижные игры.* Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

*Физкультурные занятия и упражнения.* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

*Спортивные и подвижные игры.* Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений представлен в *Приложении 1*.

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

*Становление ценностей здорового образа жизни.* Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться. Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).

Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

*Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания. Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

*Становление ценностей здорового образа жизни.* Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать представления о здоровом образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

*Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

*Становление ценностей здорового образа жизни.* Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

*Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.

Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

*Становление ценностей здорового образа жизни.* Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

### **Методы физического развития**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Наглядные</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li><li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li><li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li></ul> |
| <b>Словесные</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>- объяснения, пояснения, указания;</li><li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>- вопросы к детям;</li><li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li><li>- словесная инструкция.</li></ul>                                                                 |
| <b>Практические</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li><li>- проведение упражнений в игровой форме;</li><li>- проведение упражнений в соревновательной форме.</li></ul>                                                                                           |

### Формы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

| Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Возраст                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Совместная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Самостоятельная деятельность                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Основные движения:</b><br/>ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание; лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>Спортивные упражнения</b></p> <p><b>Активный отдых</b></p> <p><b>Формирование начальных представлений о ЗОЖ</b></p> | <p>2-7 лет, младшая, средняя группы физического воспитания:</p> <p>-тематические комплексы</p> <p>-сюжетные</p> <p>-классические</p> <p>-с предметами</p> <p>-подражательный комплекс</p> <p>Физ.минутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p> | <p>НОД по физическому воспитанию:</p> <p>- сюжетно-игровые</p> <p>- тематические</p> <p>- классические</p> <p>-тренирующие</p> <p>В ходе НОД по</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p><i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i></p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <p>- коррекционная</p> <p>-оздоровительная</p> <p>-сюжетно-игровая</p> <p>-полоса препятствий</p> <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p> | <p><i>Утренний отрезок времени</i></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <p>-классическая</p> <p>-сюжетно-игровая</p> <p>-тематическая</p> <p>-полоса препятствий</p> <p>Подражательные движения</p> <p><i>Прогулка</i></p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p> | <p>Игра</p> <p>Игровое упражнение</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p> |

### Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ - детский сад № 249

| № | Содержание                                                                                      | Группа                                 | Периодичность выполнения | Ответственные                                    | Время                   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------|
| 1 | Оптимизация режима                                                                              |                                        |                          |                                                  |                         |
|   | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима                     | Все группы                             | Ежедневно                | Воспитатели                                      | В течение года          |
|   | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | Все группы                             |                          | Воспитатели                                      | В течение года          |
| 2 | Организация двигательного режима                                                                |                                        |                          |                                                  |                         |
|   | Образовательная деятельность по физической культуре                                             | Все группы                             | 3 раза в неделю          | Инструктор по физической культуре                | В течение года          |
|   | Плавание в бассейне                                                                             | Средняя<br>Старшая<br>Подготовительная | 1 раз в неделю           | Инструктор по физической культуре                | В течение учебного года |
|   | Утренняя гимнастика                                                                             | Все группы                             | Ежедневно                | Воспитатели                                      | В течение года          |
|   | Гимнастика после дневного сна                                                                   | Все группы                             | Ежедневно                | Воспитатели                                      | В течение года          |
|   | Прогулки с включением подвижных и спортивных игр                                                | Все группы                             | Ежедневно 2 раза в день  | Воспитатели                                      | В течение года          |
|   | Индивидуальная работа по развитию движений                                                      | Все группы                             | Ежедневно                | Воспитатели                                      | В течение года          |
|   | Музыкальная деятельность                                                                        | Все группы                             | 2 раза в неделю          | Музыкальный руководитель                         | В течение года          |
|   | Физкультурный досуг                                                                             | Все группы                             | 1 раз в месяц            | Инструктор по физической культуре<br>воспитатель | В течение года          |
|   | Спортивный праздник                                                                             | Средняя<br>Старшая<br>Подготовительная | 2 раза в год             | Инструктор по физической культуре                | В течение года          |
|   | Гимнастика глаз                                                                                 | Все группы                             | Ежедневно                | Воспитатель                                      | В течение года          |
|   | Пальчиковая гимнастика                                                                          | Все группы                             | 3-4 раза в день          | Воспитатель                                      | В течение года          |
|   | Дыхательная гимнастика                                                                          | Все группы                             | Ежедневно                | Воспитатель                                      | В течение года          |

|   |                                                                     |                                        |                                                                                                                     |                                                     |                                                                |
|---|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|   | Оздоровительный бег                                                 | Старшая<br>Подготовительная            | В чередовании с<br>утренней гимнастикой:<br>старшая – 2 раза в<br>неделю;<br>подготовительная – 3<br>раза в неделю) | Инструктор по<br>физической культуре<br>Воспитатели | В течение года.                                                |
|   | Динамическая пауза                                                  | Все группы                             | В перерывах между<br>непрерывной<br>образовательной<br>деятельностью                                                | Воспитатели                                         | В течение года                                                 |
|   | Самостоятельная двигательная активность                             | Все группы                             | Ежедневно                                                                                                           | Воспитатели                                         | В течение года                                                 |
| 3 | Охрана психического здоровья                                        |                                        |                                                                                                                     |                                                     |                                                                |
|   | Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы. | Все группы                             | Ежедневно несколько<br>раз в день                                                                                   | Воспитатели                                         | В течение года                                                 |
| 4 | Профилактика заболеваемости                                         |                                        |                                                                                                                     |                                                     |                                                                |
|   | Точечный массаж                                                     | Все группы                             | После дневного сна                                                                                                  | Воспитатели                                         | В течение года                                                 |
|   | Гимнастика после сна в игровой форме                                | Все группы                             | После дневного сна                                                                                                  | Воспитатели                                         | В течение года                                                 |
| 5 | Оздоровление фитонцидами                                            |                                        |                                                                                                                     |                                                     |                                                                |
|   | Чесочно-луковая ароматерапия                                        | Все группы                             | В течение дня                                                                                                       | Воспитатели                                         | На период<br>повышенной<br>заболеваемости<br>ОРВИ и<br>гриппом |
| 6 | Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка                    |                                        |                                                                                                                     |                                                     |                                                                |
|   | Воздушные ванны                                                     | Все группы                             | Ежедневно                                                                                                           | Воспитатели                                         | В течение года                                                 |
|   | Хожение босиком по траве                                            | Все группы                             | Ежедневно                                                                                                           | Воспитатели                                         | Летний период                                                  |
|   | Хождения босиком по «Дорожке здоровья»                              | Все группы                             | Ежедневно после<br>дневного сна                                                                                     | Воспитатели                                         | В течение года                                                 |
|   | Игры с водой                                                        | Все группы                             | Во время прогулки                                                                                                   | Воспитатели                                         | Летний период                                                  |
|   | Полоскание горла                                                    | Средняя<br>Старшая<br>Подготовительная | 1 раз в день                                                                                                        | Воспитатели,<br>помощники<br>воспитателей           | В течение года                                                 |
|   | Умывание до локтей                                                  | Все группы                             | Ежедневно после<br>дневного сна                                                                                     | Воспитатели                                         | Летний период                                                  |
|   | Обливание ног водой комнатной температуры                           | Все группы                             | Ежедневно после<br>прогулки                                                                                         | Воспитатели                                         | Летний период                                                  |

|   |                                                                                                 |                                                   |                                                                                                                         |                                                              |                |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
| 7 | Профилактика плоскостопия и нарушение осанки                                                    |                                                   |                                                                                                                         |                                                              |                |
|   | Корректирующая гимнастика                                                                       | Старшая Подготовительная                          | 2 раза в неделю                                                                                                         | Инструктор по физической культуре                            | В течение года |
| 8 | Работа с родителями                                                                             |                                                   |                                                                                                                         |                                                              |                |
|   | Консультации с родителями                                                                       | Все группы                                        | 1 раз в месяц                                                                                                           | Воспитатели Специалисты                                      | В течение года |
| 9 | Мониторинг                                                                                      |                                                   |                                                                                                                         |                                                              |                |
|   | Определение уровня физического развития<br>Определение уровня физической подготовленности детей | Средние, старшие, подготовительные к школе группы | 2 раза в год (в сентябре и мае)<br>В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития. | Воспитатели групп                                            | В течение года |
|   | Диспансеризация                                                                                 | Все группы                                        | 1 раз в год                                                                                                             | Специалисты детской поликлиники<br>Медсестра<br>Врач-педиатр | В течение года |

### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

*Парциальная образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет», О. А. Трофимова, О.В. Толстикова, Н.В. Дягилева, О. В. Закревская.*

Содержание программы представлено в методическом пособии: О. А. Трофимова, О.В. Толстикова, Н.В. Дягилева, О. В. Закревская  
Парциальная образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет», Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019.

Основные задачи физического развития детей

1. Обеспечить приобретение опыта двигательного опыта, совершенствования двигательной активности и саморегуляции в двигательной сфере.
2. Создать условия для развития представлений о своем теле и его физических возможностях.
3. Обеспечить формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
4. Обеспечить становление у ребенка ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Образовательная область «Физическое развитие» включает следующие культурные практики:

1. Культурная практика здоровья;
2. Двигательная культурная практика.

*Содержание работы с детьми:*

Ранний возраст (от 2 до 3 лет) – с. 191-202

Младшая группа (от 3 до 4 лет) – с. 249-254

Средняя группа (от 4 до 5 лет) – с. 254-261

Старшая группа (от 5 до 6 лет) – с. 262-270

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) – с. 270-277

#### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников в области физического развития**

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье: центры физической активности, закаливающие процедуры, оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями.
9. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
10. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований.
11. Определение и использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

## **2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Содержание рабочей программы реализуется в совместной деятельности педагогов и детей, а также через оптимальную организацию самостоятельной деятельности детей.

Под *совместной деятельностью* взрослых и детей понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Она отличается наличием партнерской позиции взрослого и партнерской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками.

Под *самостоятельной деятельностью* детей понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

В ходе организации образовательной деятельности педагог опирается на субъективный опыт ребенка, его интересы, склонности, устремления, индивидуально-значимые ценности, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым малышом.

Ребенку предоставляется возможность максимально использовать свой собственный, уже имеющийся опыт, личностно-значимый для него, а не просто безоговорочно принимать («усваивать») все, что сообщает ему педагог. Педагог и ребенок выступают как равноправные партнеры, носители разнородного, но одинаково необходимого опыта. Основной замысел личностно-ориентированного общения состоит в том, чтобы раскрыть содержание индивидуального опыта ребенка, согласовать его с задаваемым и тем самым добиться личностного освоения нового содержания. При реализации задач образовательной деятельности профессиональная позиция педагога состоит в заведомо уважительном отношении к любому высказыванию малыша по содержанию обсуждаемой темы. Обсуждение детских «версий» происходит не в жестко-оценочной ситуации, а в равноправном диалоге. Только в этом случае дети будут стремиться быть «услышанными» взрослым.

*Непосредственно образовательная деятельность* реализуется через организацию вида детской деятельности - двигательной или ее интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения программы и решения конкретных образовательных задач. Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются с положениями действующего СанПиН.

*Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов*, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает

по мере необходимости дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

*Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:* двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня; работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

*Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает* подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей.

*Двигательная деятельность* организуется в процессе организованной образовательной деятельности по физической культуре.

*Игровая деятельность* является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В расписании организованной образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

*Особенности организации культурных практик*

Во второй половине дня организуются *разнообразные культурные* практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках инструктором по физической культуре создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

*Детский досуг* - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг может организоваться как кружок.

## 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

### • 2-3 года

**Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность**

- Публичная поддержка любых успехов детей;
- Поощрение самостоятельности детей и расширение её сферы;
- Поддержка стремления научиться делать что-то и возрастающей умелости;
- Проявление терпимости к затруднениям ребенка, обеспечение возможности действовать в собственном темпе;
- Учет индивидуальных особенностей детей;
- Уважение каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- Создание положительного психологического микроклимата.

- **3-4 года**

**Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность**

- Создание условий для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- Информирование детей об их реальных и возможных в будущем достижениях;
- Публичная поддержка любых успехов детей;
- Поощрение самостоятельности детей и расширение её сферы;
- Помощь детям в поиске способов реализации собственных поставленных целей;
- Поддержка стремления научиться делать что-то и возрастающей умелости;
- Проявление терпимости к затруднениям ребенка, обеспечение возможности действовать в собственном темпе;
- Учет индивидуальных особенностей детей;
- Уважение каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- Создание положительного психологического микроклимата.

- **4-5 лет**

**Приоритетная сфера инициативы – познание окружающего мира**

- Поощрение желаний ребенка строить первые собственные умозаключения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду;
- Создание условий поддержки театрализованной деятельности детей, их стремление переодеваться (рядиться);
- Обеспечение условий для музыкальной импровизации:
- Допускать негативные оценки только поступкам ребенка и только один на один;
- Не допускать навязывание сюжетов и игр;
- Участие взрослого в играх детей допустимо при выполнении следующих условий: получение приглашения от детей или согласия на участие, сюжеты и характер роли взрослого определяются детьми;
- Привлечение детей к украшению группы к праздникам, обсуждение разных возможностей и предложений;
- Побуждение детей к выражению собственной эстетической оценке воспринимаемого, не навязывая мнение взрослого;
- Привлечение детей к планированию жизни группы на день.

- **5-6 лет**

**Приоритетная сфера инициативы – внеситуативно-личностное общение**

- Создание положительного психологического микроклимата;
- Уважение индивидуальных вкусов и привычек детей;
- Поощрение желания создавать что-либо по собственному замыслу;
- Обращать внимание детей на полезность будущего продукта;
- Создание условий для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей по интересам;
- Оказание помощи (при необходимости) в решении проблем при организации игры;
- Привлечение детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленные перспективы.

- 6-8 лет

#### **Приоритетная сфера инициативы – научение**

- Введение адекватной оценки деятельности ребенка, с одновременным признанием его усилий и указания возможных путей совершенствования продукта;
- Проявление терпимости при неуспехе ребенка, предложение несколько вариантов исправления работы;
- Передача личного опыта в переживании трудностей при обучении новым видам деятельности;
- Создание ситуации позволяющей ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- Обращаться к детям с просьбой оказания помощи педагогу;
- Поддержка чувства гордости детей от за свой труд и удовлетворение его результатами;
- Создание условий для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей по интересам;
- Оказание помощи (при необходимости) в решении проблем при организации игры;
- Привлечение детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц реализация их пожеланий и предложений.

### **2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

#### **Раннего возраста и младшей группы**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

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

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями детей раннего возраста и младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **Средний дошкольный возраст**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.

2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **Старший дошкольный возраст**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

#### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **Подготовительной к школе группы**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

### **Совместная физкультурно-оздоровительная работа дошкольного образовательного учреждения с семьей.**

**Цель:** Сплочение родителей и педагогов ДОО и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.

#### **Перспективный план работы по взаимодействию с родителями**

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

2. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени

3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей;

5. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

6. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т.д.;
7. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
8. Освещение работы по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение консультаций;
9. Создание газет для родителей и т. п.;
10. Проведение совместных спортивных праздников.

### **Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада**

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

1. В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.
- 2 раза в год **осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физической культуре.
- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

#### **Взаимодействие с воспитателями**

2. Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- ✓ планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- ✓ планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;

- ✓ оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводю различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
- ✓ разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование.

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные).

Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных, народных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

3. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестись в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка

для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных, народных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

**Очень важно помнить, что:**

- ✓ недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- ✓ противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

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

**4.** В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение. Так у нас работает логопедический пункт.

В связи с этим моя задача помочь и логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями. Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и логопеда.

Поэтому в занятия я обязательно включаю упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают мне в качестве закрепления, я в свою очередь разрабатываю двигательный материал и чаще объединяю в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, считалок, загадок, чистоговорок.

### **Модель взаимодействия инструктора по физической культуре**

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно-гигиенических требований.

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

### **2.5. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей**

В связи с имеющейся долей воспитанников с недостатками физического развития в МБДОУ возникла необходимость в создании воспитательной среды, которая способствует максимально полному раскрытию потенциальных возможностей воспитанников, предупреждению у них трудностей в физическом развитии, а при необходимости – их своевременному преодолению.

Основная цель коррекционной работы с детьми: обеспечение равных стартовых возможностей детей в освоении программ начального общего образования, на основе практико-ориентированного взаимодействия с семьями воспитанников для обеспечения полноценного, развития детей, выработки компетентной позиции по отношению к процессу развития собственного ребенка.

В ДОУ ведется работа с детьми и их семьями по предупреждению и коррективке плоскостопия, выработке правильной осанки и ее исправление у детей, что способствует укреплению здоровья детей.

### **Система физкультурно-оздоровительной работы**

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

#### **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

#### **Физкультурно-оздоровительная работа направлена:**

1. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.
3. Создание условий:
  - организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
  - обеспечение благоприятного течения адаптации
  - выполнение санитарно-гигиенического режима

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы**

Материально-техническое обеспечение реализации Программы соответствует:

- 1) требованиям, определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами в том числе:
  - к зданиям, помещениям и участкам образовательной организации;
  - к водоснабжению, канализации, отоплению и вентиляции зданий и помещений образовательной организации;
  - к набору и площадям образовательных помещений, их отделке и оборудованию;
  - к искусственному и естественному освещению образовательных помещений;
  - к санитарному состоянию и содержанию помещений;
- 2) требованиям, определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности.

В детском саду имеется:

- 10 групповых комплексов в которые входят: приемная, групповая комната, спальная, буфетная, туалетная и инвентарная комнаты;
- физкультурный зал;
- бассейн.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Материально-техническое обеспечение представлено в Паспорте физкультурного зала.

### **3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

#### **Обязательная часть**

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется в соответствии с ценностно-целевыми ориентирами образовательной деятельности, зафиксированными в ООПДО.

1. И.М. Новикова. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 2-7 лет. Мозаика- синтез, 2009
2. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Мозаика-Синтез 2009
3. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Мозаика-Синтез 2010
- 4.Э. Я. Степанкова. Физическое воспитание в детском саду, Мозаика-Синтез 2006
5. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр 2-7 лет, Мозаика-Синтез, 2015
6. Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений) 3-7 лет, Мозаика-Синтез 2016

#### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Парциальная образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет», О. А. Трофимова, О.В. Толстикова, Н.В. Дягилева, О. В. Закревская Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019.

Подвижные игры народов Урала для детей дошкольного возраста / сост. Крыжановская Л.А. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО».–2011г. – 36 с.

### **3.3. Распорядок (режим дня), особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Детский сад функционирует в режиме полного дня (группы общеразвивающей направленности 10,5 - часовое пребывание детей) и 5-дневной рабочей недели, исключая праздничные и выходные дни.

Общий объём образовательной нагрузки (как непрерывной образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) определяется дошкольной образовательной организацией самостоятельно с учетом:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов **СанПиН 1.2.3685-21**;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- направленности групп (общеразвивающей направленности);
- специфики условий (климатических, демографических, национально-культурных и др.) осуществления образовательного процесса.

Объём образовательной нагрузки является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях, регулируется локальными актами МБДОУ.

**Режим дня** представляет собой чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими основаниями. **Режим дня** зависит от индивидуальных особенностей воспитанников, социального заказа родителей, вида дошкольной образовательной организации и режима работы.

Режим дня позволяет сформировать положительные динамические стереотипы и обеспечить комфортность пребывания детей в условиях учреждения, а так же сохранить физическое и психологическое благополучие, возникновение у детей чувства защищенности и стабильности.

Режимы дня для групп детей разного возраста разработаны на общей основе:

- ориентации на возрастные, физические и психические особенности и возможности ребенка для своевременного и полноценного детского развития;
- учета определенных индивидуальных особенностей детей (гибкий подход в определении времени жизнедеятельности);
- ритмизации жизненно важных режимных моментов (сон, прием пищи, прогулка);
- строгого соблюдения интервалов между приемами пищи, выделения достаточного количества времени для сна и прогулки;
- учета пребывания детей в помещении и на улице;
- целесообразного соотношения между организованной взрослыми и самостоятельной деятельностью детей для обеспечения права ребенка на самостоятельную деятельность.

При составлении и организации режима дня педагогические работники образовательной организации учитывают обязательные повторяющиеся (стереотипные) компоненты. К ним относятся: время приёма пищи, укладывание на дневной сон, общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе. Остальные компоненты режима могут меняться.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-8 лет составляет 5,5-6 часов.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Во время прогулки с детьми организуются игры и физические упражнения. Подвижные игры малой подвижности проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения дошкольного учреждения.

В детском саду возможно сокращение дневной прогулки или её организация в функциональных помещениях (физкультурный зал) из-за климатических условий: сильного дождя, ветра и низкой температуры. При температуре воздуха ниже -15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -20С и скорости ветра более 15 м/с.

Общая продолжительность суточного сна для детей раннего и дошкольного возраста 12-12,5 часов, из которых 3 ч. отводится дневному сну. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. Во время сна детей Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 ч.

Таким образом, существующий в детском саду режим дня предусматривает:

- чёткую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности ребенка;
- опору на индивидуальные особенности ребенка, что проявляется в подвижном определении времени жизнедеятельности детей;
- выделение достаточного времени для сна и прогулки, строгое соблюдение интервалов между приемами пищи;
- наличие целесообразного соотношения совместной и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объема образовательной нагрузки на ребенка.

Режим дня в группах общеразвивающей направленности МБДОУ представлен в **Приложении № 5 к ООП ДО.**

Организация деятельности физкультурно-оздоровительной направленности по реализации **обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательных отношений** осуществляется согласно Модели физкультурно-оздоровительной работы и Модели двигательной активности воспитанников детского сада с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

**Модель организации двигательной активности с детьми дошкольного возраста в МБДОУ – детский сад № 249**

| Система двигательных нагрузок                                             | Особенности организации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Длительность      |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Совместная образовательная деятельность: двигательная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
| Совместная образовательная деятельность в физкультурном зале              | Проводится с детьми 2-7 лет инструктором по физической культуре. Длительность НОД зависит от возраста детей и составляет:<br>в группе раннего возраста – 9 минут (2 раза в неделю);<br>во второй младшей группе – 15 минут (3 раза в неделю);<br>в средней – 20 минут (2 раза в неделю);<br>в старшей – 25 минут (1 раз в неделю);<br>в подготовительной к школе группе – 30 минут (1 раз в неделю)          | 2-3 раза в неделю |
| Совместная образовательная деятельность в бассейне                        | Проводится начиная со средней группы инструктором по физической культуре. Длительность НОД зависит от возраста детей и составляет:<br>в средней – 20 минут (1 раз в неделю);<br>в старшей – 25 минут (1 раз в неделю);<br>в подготовительной к школе группе – 30 минут (1 раз в неделю)                                                                                                                      | 1 раз в неделю    |
| Совместная образовательная деятельность на открытом воздухе               | Проводится начиная со старшей группы только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям в конце прогулки при температуре воздуха до -15 градусов в безветренную погоду.<br>в старшей – 25 минут (1 раз в неделю);<br>в подготовительной к школе группе – 30 минут (1 раз в неделю).<br>В дождливые, ветреные и морозные дни - в зале. | 1 раз в неделю    |

| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b>                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                    | В теплое время года (апрель-октябрь) прием детей 4-7 лет проводится на открытом воздухе в период с декабря по март – в группе. В младшем дошкольном возрасте гимнастика проводится воспитателем в физкультурном зале, для детей 4-7 лет гимнастика проводится в форме утренней пробежки на открытом воздухе (более интенсивная по нагрузке и продолжительная по времени), в дождливую и ненастную погоду - в зале                                                                                      | Ежедневно 5-20мин |
| Гимнастика после дневного сна                                                                                                                                          | проводится воспитателями в группе. Ее цель – профилактика нарушений осанки и плоскостопия, а также быстрое пробуждение, поднятие мышечного и психического тонуса, создание хорошего настроения на вторую половину дня. Основное содержание гимнастики – общеразвивающие упражнения корригирующей и профилактической направленности. В структуру гимнастики входят: гимнастика в постели, дорожка «здоровья», общеразвивающие упражнения, (подвижные игры, релаксационные упражнения), водные процедуры | 10 минут          |
| Оздоровительный бег                                                                                                                                                    | проводится с детьми старшего дошкольного возраста инструктором по физической культуре во время совместной деятельности на воздухе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2-3 раза в неделю |
| <b>Интеграция с другими видами деятельности (непосредственная образовательная деятельность, праздники, физкультурно-спортивные мероприятия, индивидуальная работа)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
| Музыкально-ритмические занятия                                                                                                                                         | Музыкально-ритмическая деятельность проводится с подгруппой детей 3-4 и подгруппой 4-5 лет музыкальным руководителем детского сада                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 раза в неделю   |
| Физкультурные праздники                                                                                                                                                | Практикуются совместные праздники для детей младшего дошкольного возраста, а также старшими дошкольниками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 раза в год      |
| Физкультурные досуги и развлечения                                                                                                                                     | в младшей и средней группах - 20 минут, старшей -25-30 минут, подготовительной – до 40 минут. В них включаются знакомые детям физические упражнения, подвижные игры, аттракционы, элементы танцев, игры с пением, хороводы, ритмическая гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 раз в месяц     |
| Семейные физкультурные праздники                                                                                                                                       | Праздники проводятся два зимой и летом в зале и на воздухе. Их продолжительность в средней группе - 45 минут, старшей и подготовительной – до 1 часа. В содержание праздника входят индивидуальные и командные игры и аттракционы только для родителей, детей, болельщиков, совместные игры для детей и взрослых, игры с учетом гендерных особенностей: для мам и девочек, пап и мальчиков. Практикуются совместные семейные праздники в старшем дошкольном возрасте                                   | 2 раза в год      |

| <b>Самостоятельная образовательная деятельность детей через создание условий</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Подвижные игры и упражнения на прогулке                                          | Самостоятельная деятельность детей на прогулке организуется воспитателями групп с акцентом на совершенствование двигательного опыта детей, активизацию малоподвижных детей, снижение нагрузки у гиперактивных ребят и улучшение психофизического развития ослабленных детей. По результатам обследования физической подготовленности детей инструктор по физической культуре разрабатывает модель двигательного режима на каждую возрастную группу. Для дифференцированной работы формируются подгруппы детей с учетом состояния здоровья, уровня их физической подготовленности и двигательной активности. | ежедневно |
| Двигательная деятельность в группе                                               | Самостоятельная деятельность детей в группе планируется инструктором по физической культуре с учетом авторских здоровьесберегающих методик: «Игры на полу», «Тренажеры-мишени».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ежедневно |

Учебный план определяет максимально допустимый объем образовательной нагрузки, с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей. В планах по каждой возрастной группе зафиксированы: образовательные области, виды детской деятельности, время, отведённое на реализацию непрерывной непосредственно образовательной деятельности.

Учебный план МБДОУ представлен в **Приложении № 4 к ООП ДО**.

#### **Физкультурные развлечения, праздники**

| Наименование                                   | Ответственный                     | Возрастные группы                                         | Время проведения |
|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|
| Развлечение «Здоровым быть здорово».           | Инструктор по физической культуре | Вторые младшие, средние, старшие, подготовительные группы | Сентябрь         |
| Семейный праздник «Мы за здоровый образ жизни» | Инструктор по физической культуре | Подготовительные группы                                   | Сентябрь         |
| Развлечение «Осенние забавы».                  | Инструктор по физической культуре | Все группы                                                | Октябрь          |
| Развлечение «Красный, желтый, зеленый».        | Инструктор по физической культуре | Первая младшая группа                                     | Ноябрь           |
| Развлечение «Путешествие в Светофорию».        | Инструктор по физической культуре | Вторые младшие, средние, старшие, подготовительные группы | Ноябрь           |
| Семейный зимний праздник «Семейные старты».    | Инструктор по физической культуре | Старшие, подготовительные группы                          | Декабрь          |

|                                                 |                                   |                                                           |         |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|
| Праздник «Зимние забавы Снеговика».             | Инструктор по физической культуре | Вторые младшие, средние, старшие, подготовительные группы | Январь  |
| Развлечение «Веселые снежинки»                  | Инструктор по физической культуре | Первая младшая группа                                     | Январь  |
| Развлечение «Сильные, смелые, ловкие».          | Инструктор по физической культуре | Все группы                                                | Февраль |
| Семейный праздник «Наши мамы самые спортивные». | Инструктор по физической культуре | Старшие, подготовительные группы                          | Март    |
| Развлечение «Космическое путешествие».          | Инструктор по физической культуре | Средние, старшие, подготовительные группы                 | Апрель  |
| Праздник «Мама, папа, я – безопасная семья!».   | Инструктор по физической культуре | Вторые младшие, средние, старшие, подготовительные группы | Май     |
| Развлечение «Быть здоровыми хотим».             | Инструктор по физической культуре | Первая младшая группа                                     | Май     |

### 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда в детском саду способствует реализации основополагающего принципа: ребенок учится лучше и научится большему в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром – через игру и открытия.

Групповое пространство спланировано педагогами так, чтобы дети могли делать самостоятельный выбор (где, с кем и чем ребенок будет заниматься) и принимать решения. Важно, что среда не ограничивает детскую инициативу, а наоборот, предоставляет возможности для проявления и - что важно – для развития и реализации разнообразных идей.

Приобретая опыт, достигая своей цели, ребенок постепенно обретает уверенность в себе, убеждаясь в собственных возможностях, делая личностные, а поэтому радостные для него открытия. Разумно организованная развивающая среда способствует подготовке ребенка к жизни в стремительно меняющемся мире, формирует устойчивое стремление познавать, открывать мир и в конечном итоге – учит учиться.

Такая среда также способствует навыкам партнерского общения, работы в команде, дает практику взаимопомощи и развивает навыки социального взаимодействия. Все это позволяет педагогу формировать у детей поисковый, активный, самостоятельный стиль мышления и деятельности, предоставляя реальные шансы для личностного роста каждого ребенка.

В каждом из которых находится достаточное количество различных материалов для исследования и игры. Материалы заменяют по мере того, как дети приобретают новые навыки, знания, как появляются новые интересы. Материалы подталкивают детей к самостоятельным исследованиям.

Материалы для каждого центра:

- отражают реальный мир;
- побуждают к дальнейшим исследованиям;

- соответствуют интересам и уровню развития ребенка;
- обеспечивают его дальнейшее развитие;
- имеются в достаточном количестве;
- доступны и привлекательны;
- систематизированы и снабжены надписями и символами.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства групп образовательной организации, а также ее территории и участков, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Насыщенность среды обеспечивает соответствие возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства обеспечивает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов обеспечивает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;
- наличие полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды обеспечивает:

- наличие различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды обеспечивает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

- исправность и сохранность материалов и оборудования.

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

Особенностью организация предметно-пространственной среды групп являются Центры активности детей.

# **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

| Мотивация занятия                               | Перестроение          | Ходьба                                          | Бег                                                                  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                                             | Упражнения на равновесие (УР) | Прыжки                                                  | Метание                       | Лазание                                            | Подвижные игры (ПИ)       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|
| 1                                               | 2                     | 3                                               | 4                                                                    | 5                                                                                            | 6                             | 7                                                       | 8                             | 9                                                  | 10                        |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>                                 |                       |                                                 |                                                                      |                                                                                              |                               |                                                         |                               |                                                    |                           |
| I. «Пойдем в гости к кукле, зайчику, мишке»     | Построение стайкой    | Ходьба стайкой за инструктором                  | Бег обычной стайкой                                                  | «Колобок» (в положении на животе перекатывание несколько раз в одну, потом в другую сторону) | Ходьба между предметами       | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | Прокатывание мяча одной рукой | «Доползи до флажка»                                | «Догонялки» с персонажами |
| П. «В гостях у куклы, зайчика, мишки»           | Построение стайкой    | Ходьба стайкой за инструктором                  | Бег стайкой                                                          | С погремушками                                                                               | Ходьба между предметами       | Прыжки на всей ступне с работой рук                     | «Прокати мяч под стойку»      | Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м) | «Догонялки» с персонажами |
| III. «Пойдем в гости к кукле, дошадке, собачке» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную по залу                       | Бег врассыпную по залу                                               | С погремушками                                                                               | Ходьба между предметами       |                                                         | Катание мяча двумя руками     | Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м) | «Птички, летите ко мне»   |
| IV. «Птички летают»                             | Построение врассыпную | Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой | Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу | «Забавные птички»<br>1                                                                       | Ходьба между предметами       | Прыжки на двух ногах на месте                           | Катание мяча двумя руками     | Ползание на средних четвереньках (3-4 м)           | «Птички, летите ко мне»   |

| 1                                | 2                                   | 3                                                                  | 4                                                                             | 5                                      | 6                                           | 7                                                      | 8                                       | 9                                                                          | 10                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>ОКТАБРЬ</b>                   |                                     |                                                                    |                                                                               |                                        |                                             |                                                        |                                         |                                                                            |                                                  |
| I. «В гостях у кукол»            | Построение в колонну по одному      | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации           | Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации                         | «Поиграем и потанцуем с куклами»       | Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя  | Катание мяча двумя руками               | «Доползи до погремушки»                                                    | «Солнышко и дождик»                              |
| П. «В гостях у кукол»            | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации           | Бег на носках                                                                 | «Изобрази великана» - потянуться вверх | Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя  | Прокатывание мяча двумя руками под дугу | «Проползи по доске»                                                        | «Догони скорее мяч»                              |
| III. «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в рассыпную                                                 | Бег в колонне                                                                 | «Поиграем со зверятами»                | Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) | «Лошадки» - согласованные прыжки - «лошади» и «кучера» | Прокатывание мяча двумя руками под дугу | Ползание за катящимся предметом                                            | «В гости к зверятам» (имитация повадок животных) |
| IV. «Пойдем в гости к зверятам»  | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам | Бег в колонне, не отставая и не перегоня товарищей (по зрительным ориентирам) | «Игра со зверятами»                    | Ходьба по доске                             | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед             | Прокатывание мяча двумя руками под дугу | Ползание на четвереньках за катящимся предметом с ускорением и замедлением | «В гости к зверятам»                             |
| <b>НОЯБРЬ</b>                    |                                     |                                                                    |                                                                               |                                        |                                             |                                                        |                                         |                                                                            |                                                  |
| I. «Воробышки-попрыгунчики»      | Построение в рассыпную              | Ходьба в рассыпную                                                 | Бег в рассыпную                                                               | «Мы как воробышки»                     | Ходьба по извилистой дорожке                | Прыжки на двух ногах, с небольшим                      | «Попади в обруч»                        | Ползание по скамейке                                                       | «Воробышки и кот»                                |

| 1                                   | 2                                                          | 3                                                        | 4                                                       | 5                       | 6                                              | 7                                             | 8                              | 9                                                    | 10                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|
|                                     |                                                            |                                                          |                                                         |                         | (ширина 25-30 см)                              | продвижением вперед                           |                                |                                                      |                   |
| II. «Воробышки-попрыгуны»           | Построение в колонну друг за другом                        | Ходьба в колонне                                         | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Мы как воробышки»      | Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см) | Прыжки на двух ногах на месте в паре          | Прокатывание обруча друг другу | Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) | «Воробышки и кот» |
| III. «Путешествие в лес на поезде»  | Построение в колонну друг за другом                        | Ходьба в колонне друг за другом                          | Бег в колонне друг за другом                            | «Падают, падают листья» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см) | «Подпрыгни выше»                              | Прокатывание под дугу          | Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) | «Лесные жучки»    |
| IV. «Путешествие в лес на автобусе» | Построение в колонну парами                                | Ходьба в колонне парами                                  | Бег в колонне парами                                    | Упражнения с шишками    | «Перейди болото по островкам»                  | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет | Прокатывание мяча друг другу   | Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) | «Лесные жучки»    |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                      |                                                            |                                                          |                                                         |                         |                                                |                                               |                                |                                                      |                   |
| I. «Курочка с цыплятами»            | Построение в колонну парами                                | Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами     | Бег в колонне парами, чередующийся с бегом враспынную   | «Пушистые цыплята»      | Ходьба по шнуру прямо                          | Прыжки вверх с места с целью достать предмет  | Прокатывание мяча друг другу   | «Наседка и цыплята»                                  | «Цыплята и кот»   |
| II. «Курочка с цыплятами»           | Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте | Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | Бег в колонне парами, чередующийся с бегом враспынную   | «Пушистые цыплята»      | Ходьба по шнуру прямо                          | Прыжки вверх с места с целью достать предмет  | Прокатывание мяча друг другу   | Ползание под препятствием (высота 30-40 см)          | «Цыплята и кот»   |

| 1                                    | 2                                                                             | 3                                                                             | 4                                                                              | 5                                 | 6                                                 | 7                                                | 8                          | 9                                                     | 10                    |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| III. «Цирк»                          | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу | Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу               | «Веселые петушки»                 | Ходьба по шнуру зигзагом                          | «Конники»                                        | Бросание мяча вперед снизу | Ползание под препятствие (высота 30-40 см)            | «Лошадки»             |
| IV. «Цирк»                           | Построение парами                                                             | Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук                      | «Пробеги с вертушкой»                                                          | «Веселые петушки»                 | Ходьба по узенькой дорожке                        | Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) | Бросание мяча вперед снизу | Ползание под препятствие (высота 30-40 см)            | «Лошадки»             |
| <b>ЯНВАРЬ</b>                        |                                                                               |                                                                               |                                                                                |                                   |                                                   |                                                  |                            |                                                       |                       |
| I. «Магазин игрушек» (на автомобиле) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне друг за другом                                               | Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 сек, расстояние до 80 м) | Упражнения с платочками           | Перешагивание через препятствие (высота 10-15 см) | Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см) | Бросание мяча вперед снизу | «Наседка и цыплята»                                   | «Автомобиль»          |
| II. «Магазин игрушек» (на самолете)  | Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру            | Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа                             | «Пробеги с вертушкой»                                                          | «Дотянись до великана»<br>»       | Перешагивание через препятствие (высота 10-15 см) | Спрыгивание с высоты вниз (высота- 15 см)        | «Брось дальше»             | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Самолеты»            |
| III. «Мой веселый, звонкий мяч»      | Построение в шеренгу с перестроением                                          | Ходьба в колонне с остановкой                                                 | Бег в колонне с остановкой                                                     | «Поиграем с разноцветными мячами» | Перешагивание через                               | «Зайки» (подпры-                                 | Бросание мяча              | Проползание между нож-                                | «Мой веселый, звонкий |

| 1                              | 2                                                        | 3                                                                                   | 4                                               | 5                                                                           | 6                        | 7                                                    | 8                                             | 9                                                                             | 10                            |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                | нием в круг по ориентиру                                 | по сигналу                                                                          | по сигналу                                      |                                                                             | (высота 10-15 см)        | на двух ногах)                                       |                                               | произвольным способом                                                         |                               |
| IV. «Мой веселый, звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу                                            | Бег в колонне с остановкой по сигналу           | «Поиграем с разноцветными мячами»                                           | «Не наступи в лужу»      | Прыжки через линии                                   | Бросание мяча от груди                        | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | «Мой веселый, звонкий мяч»    |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>                 |                                                          |                                                                                     |                                                 |                                                                             |                          |                                                      |                                               |                                                                               |                               |
| I. «Мыши и кот Васька»         | Перемена мест                                            | Ходьба врассыпную на носках                                                         | Бег врассыпную на носках                        | «Мышки»                                                                     | Ходьба из обруча в обруч | Прыжки через веревку                                 | Бросание мяча от груди                        | «Наседка и цыплята»                                                           | «Кот и мыши»                  |
| II. «Мыши и кот Васька»        | Перемена мест                                            | Ходьба врассыпную на носках                                                         | Бег врассыпную на носках                        | «Мышки»                                                                     | Ходьба из обруча в обруч | Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см) | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками | Перелезание через бревно                                                      | «Кот и мыши»                  |
| III. «На помощь Колобку»       | Построение в шеренгу с перестроением в круг              | Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствие | Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением | «Встречи животных в лесу» (имитация их движений: заяц, волк, медведь, лиса) | Ходьба из обруча в обруч | «Подпрыгни повыше»                                   | Бросание мяча из-за головы                    | Перелезание через бревно                                                      | «Самолеты»                    |
| IV. «Кого встретил Колобок?»   | Свободное построение                                     | Ходьба на носках, на внешней                                                        | «Пробеги и не сбей»                             | Отгадывание загадок о животных,                                             | «По ступенькам»          | Прыжки на двух ногах (до 2 м)                        | Бросание мяча из-за головы                    | Перелезание через бревно (высота 20 см)                                       | «Волшебная дудочка» (дудочка) |

| 1                                  | 2                                                       | 3                                                                                                                | 4                                                                               | 5                                                   | 6                                                  | 7                                                      | 8                                                                   | 9                                                                 | 10                                                                                           |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                                                         | стороне<br>стопы                                                                                                 |                                                                                 | изображение<br>животных                             |                                                    |                                                        |                                                                     |                                                                   | играет - все<br>пляшут, пере-<br>стает играть -<br>все замирают,<br>удерживая<br>равновесие) |
| <b>МАРТ</b>                        |                                                         |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                     |                                                    |                                                        |                                                                     |                                                                   |                                                                                              |
| I. «Прыгай,<br>как мяч»            | Перестроение<br>из шеренги в<br>круг                    | Ходьба по кругу<br>(взявшись за<br>руки) со сменой<br>направления по<br>сигналу                                  | Бег по кругу<br>(взявшись за<br>руки) со<br>сменой<br>направления по<br>сигналу | Упражнения с<br>мячом                               | Ходьба из круга в<br>круг с мячом в руках          | Прыжки на<br>двух ногах с<br>мячом в руках<br>(до 2 м) | Бросание мяча<br>из-за головы                                       | «Проползи по<br>бревну»                                           | «Брось и до-<br>гони»                                                                        |
| II. «Прыгай,<br>как мяч»           | Перестроение<br>из шеренги в<br>круг                    | Ходьба по кругу<br>(взявшись за<br>руки) со сменой<br>направления по<br>сигналу                                  | Бег по кругу<br>(взявшись за<br>руки) со<br>сменой<br>направления по<br>сигналу | Упражнения с<br>мячом                               | Ходьба из круга в<br>круг с мячом в руках          | Прыжки на<br>двух ногах с<br>мячом в руках<br>(до 2 м) | «Поймай<br>мяч»                                                     | Подтягивание<br>на скамейке в<br>положении<br>лежа на жи-<br>воте | «Пузырь»                                                                                     |
| III. «У сол-<br>нышка в<br>гостях» | Перестроение<br>из колонны в<br>шеренгу и на-<br>оборот | Ходьба по наклон-<br>ной гори-<br>зонтальной<br>поверхности с<br>перешагиванием<br>через «камешки»,<br>«канавки» | Бег с ускоре-<br>нием и за-<br>медлением<br>темпа                               | Пережат на<br>живот и<br>обратно с<br>мячом в руках | Ходьба из круга в<br>круг держа руки за<br>головой | «Допрыгни!»                                            | Ловля мяча,<br>брошенного<br>инструктором<br>(расстояние<br>100 см) | Подтягивание<br>на скамейке в<br>положении<br>лежа на жи-<br>воте | «Поезд»                                                                                      |
| IV. «У сол-<br>нышка в<br>гостях»  | Перестроение<br>из шеренги                              | Ходьба с<br>препятствиями                                                                                        | Бег «Пере-<br>мена мест»                                                        | Упражнения с<br>флажками                            | Ходьба по ребри-<br>стой доске                     | Прыжки со<br>сменой по-<br>ложения ног                 | Ловля мяча,<br>брошенного<br>инструктором                           | Подтягивание на<br>скамейке в<br>положении                        | «Где звенит?»                                                                                |

| 1                                                  | 2                                                                     | 3                                                                                           | 4                                                                 | 5                                     | 6                                              | 7                                                          | 8                                                                                                                     | 9                                                     | 10         |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|
|                                                    | в «сол-<br>нышко»                                                     |                                                                                             |                                                                   |                                       |                                                | (врозь -<br>вместе)                                        | (расстояние<br>100 см)                                                                                                | лежа на жи-<br>воте                                   |            |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                                      |                                                                       |                                                                                             |                                                                   |                                       |                                                |                                                            |                                                                                                                       |                                                       |            |
| I. «Поиграем с<br>солнечными<br>зайчиками»         | «Барабан»<br>(действия по<br>построению<br>на различение<br>динамики) | Ходьба с дополни-<br>тельным заданием<br>с остановкой по<br>сигналу, поворот<br>вокруг себя | Бег в мед-<br>ленном темпе<br>(30-40 с,<br>расстояние до<br>80 м) | «Игра с сол-<br>нечными<br>зайчиками» | Ходьба с ящика<br>на ящик (высота<br>10-15 см) | Прыжки со<br>сменой<br>положения<br>ног(врозь -<br>вместе) | Перебрасы-<br>вание мяча<br>через веревку,<br>находящуюся<br>на уровне гру-<br>ди ребенка<br>(расстояние 1-<br>1,5 м) | «Покажите,<br>кто как ла-<br>зает»                    | «Лошадки»  |
| II. «Поиграем с<br>солнечными<br>зайчиками»        | «Барабан»<br>(действия по<br>построению<br>на различение<br>динамики) | Ходьба с дополни-<br>тельным заданием<br>с остановкой по<br>сигналу, поворот<br>вокруг себя | Бег в мед-<br>ленном темпе<br>(30 сек,<br>расстояние до<br>80 м)  | «Игра с сол-<br>нечными<br>зайчиками» | Ходьба с ящика<br>на ящик (высота<br>10-15 см) | Прыжки со<br>сменой<br>положения<br>ног(врозь -<br>вместе) | Удар мяча о<br>стену (или щит)<br>и ловля его<br>двумя руками                                                         | Лазание по<br>лестнице-<br>стремянке и<br>спуск с нее | «Зайнышка» |
| III. «Вол-<br>шебная па-<br>лочка-скака-<br>лочка» | Построение в<br>шеренгу по<br>флажку того<br>или иного<br>цвета       | Ходьба с высо-<br>ким<br>подниманием<br>колен                                               | Бег со сменой<br>темпа по<br>сигналу                              | «Игра с вол-<br>шебной па-<br>лочкой» | Ходьба с ящика<br>на ящик (высота<br>10-15 см) | «Лошадки»                                                  | Перебрасы-<br>вание мяча<br>через веревку,<br>находящуюся<br>на уровне<br>груди ребенка<br>(расстояние 1-<br>1,5 м)   | Лазание по<br>лестнице-<br>стремянке и<br>спуск с нее | «Лошадки»  |

| 1                                   | 2                                                  | 3                                                   | 4                                                                    | 5                                           | 6                                                     | 7                      | 8                                                   | 9                                                   | 10                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|
| IV. «Волшебная па-лочка-скакалочка» | Построение вокруг по флажку определенного цвета    | Ходьба приставным шагом                             | Бег со сменой темпа по сигналу                                       | «Игра с волшебной па-лочкой»                | «Из кружка в кружок»                                  | Прямой галоп           | Бросание предметов в цель (1м) одной рукой          | Лазание по лестнице-стремлянке и спуск с нее        | «Лошадки»                 |
| <b>МАЙ</b>                          |                                                    |                                                     |                                                                      |                                             |                                                       |                        |                                                     |                                                     |                           |
| I. «На солнечной полянке»           | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профи-лактической дорожке                 | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих                    | «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке) | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) | Прямой галоп           | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м)          | «Проползи и не задень»                              | «Солнышко и дождик»       |
| II. «На солнечной полянке»          | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по палке                                     | Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих                 | «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке) | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) | Прямой галоп           | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м)          | Влезание на гимна-стическую стенку удобным способом | «Солнышко и дождик»       |
| III. «На рыбалку»                   | Построение по команде инструктора                  | Ходьба приставным шагом вперед правой и левой ногой | Бег на скорость (расстояние до 10 м)                                 | «Рыбаки»                                    | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) | Прямой галоп           | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м) | Влезание на гимна-стическую стенку удобным способом | «Воробышки и авто-мобиль» |
| IV. «На рыбалку»                    | Построение по команде инструктора                  | Ходьба по толстому шнуру                            | Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.) | «Рыбаки»                                    | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) | Прыжки в длину с места | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м) | Влезание на гимна-стическую стенку удобным способом | «Воробышки и авто-мобиль» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

| <p align="center"><b>СЕНТЯБРЬ</b></p> <p align="center"><b>Содержание организованной образовательной деятельности</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Темы<br/>Этапы<br/>занятия</div>                                                                                     | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                       | 2-я неделя                                                                                                     | 3-я неделя                                                                                                             | 4-я неделя                                                                          |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                      | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному |                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                     |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                                | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                    | С флажками                                                                                                     | С кубиками                                                                                                             | С погремушками                                                                      |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                             | 1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.<br>2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.                                                                                                                               | 1. Ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.<br>2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1. Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами<br>2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1 Учить: ходить и бегать колонной по одному всей группой.<br>2. Подлезать под шнур. |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                     | «Бегите ко мне»                                                                                                                                                                                                                                  | «Догони меня»                                                                                                  | «Собери ягоды»                                                                                                         | «Найди свой домик»                                                                  |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                                 | «Мышки»<br>Спокойная ходьба                                                                                                                                                                                                                      | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по одному                                                      | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по одному                                                              | «Подойди не слышно»                                                                 |
|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                     |

| <p style="text-align: center;"><b>ОКТАБРЬ</b><br/> <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b></p> |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Темы</div> <div>Этапы занятия</div>                                                                             | 1-я неделя                                                                                                                                                                    | 2-я неделя                                                                                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                              |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                 | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                         |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                           | Без предметов                                                                                                                                                                 | С малым мячом                                                                                                                                                                 | С флажками                                                                                                                  | С кубиками                                                                              |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                        | 1. Ходить и бегать по кругу<br>2. сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.<br>3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте               | 1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;<br>2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.<br>3. Упражнять в прокатывании мячей | 1. Подлезать под шнур.<br>2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади<br>3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1. Подлезание под шнур.<br>2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                | «Поезд»,                                                                                                                                                                      | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                                           | «У медведя во бору»                                                                                                         | «Воробушки и кот»                                                                       |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                            | Звуковое упр. «Кто как кричит?»                                                                                                                                               | Пальчиковая гимн. «Молоток»                                                                                                                                                   | Упражнение на дыхание «Потушим свечи»                                                                                       | Самомассаж «Ладони»                                                                     |

## НОЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Темы<br>Этапы<br>занятия                               | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                 | 2-я неделя                                                                                          | 3-я неделя                                                                                | 4-я неделя                                                                                                |
| <b>Вводная часть</b>                                   | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                           |
| <b>ОРУ</b>                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                              | С малым мячом                                                                                       | С кубиками                                                                                | С платочками                                                                                              |
| <b>Основные виды движений</b>                          | 1. Ходьба по уменьшенной площади;<br>2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд<br>3. Ползание на четвереньках                                                                                            | 1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.<br>2. прокатывание мяча через ворота | 1 ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;<br>2. Ползать на четвереньках. | 1. Подлезать под дугу на четвереньках.<br>2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики |
| <b>Подвижные игры</b>                                  | «Бежать к флажку»                                                                                                                                                                                          | «Автомобили»                                                                                        | «Найди свой цвет»                                                                         | «Кот и мыши»                                                                                              |
| <b>Малоподвижные игры</b>                              | «Узнай по голосу»                                                                                                                                                                                          | «Пальчиковая гимн. «Моя семья»                                                                      | «Найди, где спрятано»                                                                     | «Где спрятался мышонок»                                                                                   |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                           |

| ДЕКАБРЬ                                                |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                         |
| Темы<br>Этапы<br>занятия                               | 1-я неделя                                                                                                                                                         | 2-я неделя                                                                                                                   | 3-я неделя                                                                                                 | 4-я неделя                                                                                                              |
| <b>Вводная часть</b>                                   | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному |                                                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                         |
| <b>ОРУ</b>                                             | Без предметов                                                                                                                                                      | С мячом                                                                                                                      | С кубиками                                                                                                 | С погремушками                                                                                                          |
| <b>Основные виды движений</b>                          | 1 Ходьба по доске, положенной на пол<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Прокатывание мяча друг другу                                                             | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль<br>2. Подлезать под шнур.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | 1. Ползание по туннелю<br>2. Метание мешочков вдаль.<br>3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | 1. Ползание под дугой на четвереньках<br>2. Прыжки через набивные мячи<br>3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота |
| <b>Подвижные игры</b>                                  | Наседка и цыплята                                                                                                                                                  | «Поезд»                                                                                                                      | «Птички и птенчики»                                                                                        | «Воробышки и кот»,                                                                                                      |
| <b>Малоподвижные игры</b>                              | «Лошадки»                                                                                                                                                          | Дыхательные упражнения<br>«Подуем на снежинку»                                                                               | «Найдем птичку»                                                                                            | «Каравай»                                                                                                               |
|                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                         |

| ЯНВАРЬ                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |
| Темы<br>Этапы<br>занятия                               | 1-я неделя                                                                                                                                               | 2-я неделя                                                                                                                                   | 3-я неделя                                                                                                                              | 4-я неделя                                                                                                                              |
| <b>Вводная часть</b>                                   | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий |                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |
| <b>ОРУ</b>                                             | С мячом                                                                                                                                                  | С кубиками                                                                                                                                   | С погремушками                                                                                                                          | С платочками                                                                                                                            |
| <b>Основные виды движений</b>                          | 1. Ходьба по наклонной доске(20см).<br>2. Прыжки на двух ногах между предметами<br>3. Метание малого мяча в цель                                         | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,<br>3. Прокатывать мяч друг другу | 1. Прокатывание мяча вокруг предметов<br>2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола<br>3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке |
| <b>Подвиж. игры</b>                                    | «Кролики»                                                                                                                                                | «Трамвай»,                                                                                                                                   | «Найди свой цвет»                                                                                                                       | «Мыши в кладовой»                                                                                                                       |
| <b>Малоподвижные игры</b>                              | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками                                                                                                             | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»                                                                                                  | «Найдем птичку»                                                                                                                         | «Каравай»                                                                                                                               |
|                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |

| ФЕВРАЛЬ                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |
| Темы<br>Этапы<br>занятия                               | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                     | 2-я неделя                                                                                                                                                                | 3-я неделя                                                                                                                            | 4-я неделя                                                                                                                                             |
| <b>Вводная часть</b>                                   | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |
| <b>ОРУ</b>                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                                  | С погремушками                                                                                                                                                            | С платочками                                                                                                                          | С кубиками                                                                                                                                             |
| <b>Основные виды движений</b>                          | 1. Ходьба по доске<br>2. Прыжки с продвижением вперед.<br>3. Прокатывание мяча между кеглями                                                                                                                   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги;<br>3. Ползание между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прокатывание мяча друг другу;<br>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. |
| <b>Подвижные игры</b>                                  | «Кролики»                                                                                                                                                                                                      | «Мой веселый, звонкий мяч»,                                                                                                                                               | «Воробышки и автомобиль»                                                                                                              | «Найди свой домик»                                                                                                                                     |
| <b>Малоподвижные игры</b>                              | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками                                                                                                                                                                   | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»                                                                                                                               | «Лошадки»                                                                                                                             | Дыхательные упражнения «Задует свечи»                                                                                                                  |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |

| МАРТ                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                   |
| Темы<br>Этапы<br>занятия                               | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                     | 2-я неделя                                                                                                                                                     | 3-я неделя                                                                                                        | 4-я неделя                                                                                        |
| <b>Вводная часть</b>                                   | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                   |
| <b>ОРУ</b>                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                                  | С кубиками                                                                                                                                                     | С обручем                                                                                                         | С флажками                                                                                        |
| <b>Основные виды движений</b>                          | 1. Прыжки из обруча в обруч.<br>2. Ходьба переменными по канату боком<br>3. Ползание в туннеле<br>4. Метание мешочков вдаль                                                                                    | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики<br>2. Прокатывание мяча друг другу.<br>3. Пролезание в обруч<br>4. Прыжки с продвижением вперед | 1. Ходьба по ограниченной поверхности<br>2. Перебрасывание мяча через шнур<br>3. Лазание по гимнастической стенке | 1. Ходьба по канату приставным шагом<br>2. Метание в горизонтальную цель<br>3. Пролезание в обруч |
| <b>Подвижные игры</b>                                  | «У медведя во бору»                                                                                                                                                                                            | «Лохматый пес»                                                                                                                                                 | «Мыши в кладовой»                                                                                                 | «Воробушки и автомобиль»                                                                          |
| <b>Малоподвижные игры</b>                              | Дыхательные упражнения «Пчелки»                                                                                                                                                                                | Дыхательные упражнения «Надуем шарик»                                                                                                                          | «Угадай кто позвал»                                                                                               | Пальчиковая гимнастика «Семья»                                                                    |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                   |

| АПРЕЛЬ                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                |
| Темы<br>Этапы<br>занятия                               | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                 | 2-я неделя                                                                                                                           | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                                                                                                     |
| <b>Вводная часть</b>                                   | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                |
| <b>ОРУ</b>                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                              | С обручем                                                                                                                            | С кубиками                                                                                                                                                                                                  | С платочками                                                                                                                                                   |
| <b>Основные виды движений</b>                          | 1. Ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.                                                                                                     | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прокатывание мяча друг другу;<br>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;<br>3. Ползание между предметами<br>4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики<br>2. Прокатывание мяча друг другу.<br>3. Пролезание в обруч<br>4. Прыжки с продвижением вперед |
| <b>Подвижные игры</b>                                  | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                                                                                                                        | «Поймай комара»                                                                                                                      | «Светофор и автомобили»                                                                                                                                                                                     | «У медведя во бору»                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижные игры</b>                              | «Кто ушел»                                                                                                                                                                                                                                                 | «Найди комарика»                                                                                                                     | «Парашют» Дует, дует ветерок                                                                                                                                                                                | Дыхательные упражнения<br>«Пчелки»                                                                                                                             |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                |

| МАЙ                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                   |                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                   |                                                                                                                |
| Темы<br>Этапы<br>занятия                               | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                | 3-я неделя                                                                                                        | 4-я неделя                                                                                                     |
| <b>Вводная часть</b>                                   | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                   |                                                                                                                |
| <b>ОРУ</b>                                             | На больших мячах                                                                                                                                                                                                  | С мячами                                                                                                                                                                                                                  | С палками                                                                                                         | С малым мячом                                                                                                  |
| <b>Основные виды движений</b>                          | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках<br>2. Прыжки в длину с разбега).<br>3. Метание малого мяча.<br>4. Ходьба по лесенке, положенной на пол                                                             | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе.<br>2. Лазание по гимнастической стенке<br>3. Прокатывание мяча в ворота | 1 Прыжки из обруча в обруч.<br>2. Ходьба по канату боком<br>3. Ползание в туннеле<br>4. Метание мешочков вдаль |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| Темы<br>Этапы<br>занятия              | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                               | 2-я неделя                                                                                                                                                                                             | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                  | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                            | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                            | С флажками                                                                                                                                                                                             | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                               | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Основные<br/>виды<br/>движений</b> | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).<br>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).<br>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».<br>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.<br>3. Повтор подпрыгивания.<br>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.<br>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.<br>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.<br>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.<br>5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.<br>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.<br>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| <b>Подвижные<br/>игры</b>             | «Найди себе пару»                                                                                                                                                                                                                                                        | «Пробеги тихо»                                                                                                                                                                                         | «Огуречик, огуречик»                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Подарки»                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвиж-<br/>ные игры</b>       | «Гуси идут купаться».<br>Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                      | «Карлики и великаны»                                                                                                                                                                                   | «Повторяй за мной».<br>Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой                                                                                                                                                                                                      | «Пойдём в гости»                                                                                                                                                                                                                                                 |

# ОКТЯБРЬ

## Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы занятия         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                           | 2-я неделя                                                                                                                                                                       | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                           | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                        | Со скакалками                                                                                                                                                                    | С кубиками                                                                                                                                                                                                           | С султанчиками                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.<br>2. Прыжки на двух ногах до предмета.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.<br>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.<br>2. Подлезание под дуги.<br>3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.<br>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.<br>2. Прокатывание мяча по дорожке.<br>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.<br>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Кот и мыши»                                                                                                                                                                                                                         | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                             | «Совушка», «Огуречик»                                                                                                                                                                                                | «Мы – весёлые ребята», «Карусель»                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с ходьбой.                                                                                                                                                      | «Чудо-остров». Танцевальные движения                                                                                                                                             | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                   | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                    |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## НОЯБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы занятия         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                         | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                      | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                      | Со скакалками                                                                                                                                                                                                                                                                 | С кубиками                                                                                                                                                                                                                                                      | С султанчиками                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).<br>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.<br>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.<br>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.<br>2. Прыжки через бруски (взмах рук).<br>3. Ходьба по шнуру (по кругу).<br>4. Прыжки через бруски.<br>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Самолёты», «Быстрее к своему флажку»                                                                                                                                                                                                                              | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                                                                                                                          | «Лиса в курятнике»                                                                                                                                                                                                                                              | «У ребят порядок...»                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Угадай по голосу»                                                                                                                                                                                                                                                 | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках                                                                                                                                                                                                          | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»                                                                                                                                                                                                                        | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)                                                                                                                                                                           |

# ДЕКАБРЬ

## Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы<br>занятия      | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                  | 2-я неделя                                                                                                                                                               | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                              | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                               | С малым мячом                                                                                                                                                            | С кубиками                                                                                                                                                                                                                                                              | С султанчиками                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки со скамейки (20см).<br>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.<br>3. Прыжки со скамейки (25см).<br>4. Прокатывание мячей между предметами.<br>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)                                          | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.<br>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).<br>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).<br>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.<br>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.<br>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).<br>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Трамвай», «Карусели»                                                                                                                                                                                                                                       | «Поезд»                                                                                                                                                                  | «Птичка в гнезде», «Птенчики»                                                                                                                                                                                                                                           | «Котята и щенята»                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений                                                                                                                                                                        | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания                                                                                                    | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                            | «Не боюсь»                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# ЯНВАРЬ

## Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы<br>занятия      | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                       | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                         | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ОРУ</b>                    | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                          | С веревкой                                                                                                                                                                                                                         | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.<br>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.<br>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.<br>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.<br>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.<br>2. Перешагивание через кубики.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).<br>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Найди себе пару»                                                                                                                                                                                                                                                | «Самолёты»                                                                                                                                                                                                                         | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                                                                                                                  | «Котята и щенята»                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)                                                                                                                                                                                                            | «Зимушка-зима». Танцевальные движения                                                                                                                                                                                              | «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке                                                                                                                                                                                                     | «Где спрятано?», «Кто назвал?»                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**ФЕВРАЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| <div>Темы</div> <div>Этапы занятия</div> | 1-я неделя                                                                                                                                                                                 | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                    | 4-я неделя                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                     | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                               | Без предметов                                                                                                                                                                              | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                           | С гантелями                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                 |
| <b>Основные виды движений</b>            | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча между предметами.<br>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).<br>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.<br>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.<br>2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).<br>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».<br>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| <b>Подвижные игры</b>                    | «У медведя во бору»                                                                                                                                                                        | «Воробышки и автомобиль»                                                                                                                                                                                                                                                          | «Перелёт птиц»                                                                                                                                                                                                                                | «Кролики в огороде»                                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижные игры</b>                | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»                                                                                                                               | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                                   | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад                                                                                                                                                                 | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                            |

| МАРТ                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Темы<br>Этапы занятия                                  | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                      | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Вводная часть</b>                                   | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ОРУ</b>                                             | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                       | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                     | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С лентами                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Основные виды движений</b>                          | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br>2. Перебрасывание мешочков через шнур.<br>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).<br>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Прокатывание мячей между предметами.<br>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.<br>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.<br>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.<br>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.<br>6. Прыжки на двух ногах через шнуры | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Перешагивание через набивные мячи.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.<br>4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| <b>Подвижные игры</b>                                  | «Бездомный заяц»                                                                                                                                                                                                                                                | «Подарки»                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Наседка и цыплята»                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Малоподвижные игры</b>                              | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»                                                                                                                                                                                               | «Эхо»                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Найди зайца»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Возьми флажок»                                                                                                                                                                                                                                         |

# **АПРЕЛЬ**

## **Содержание организованной образовательной деятельности**

| <div>Темы</div> <div>Этапы занятия</div> | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя                                                                                                                                                                        | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                         | 4-я неделя                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                     | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОРУ</b>                               | Без предметов                                                                                                                                                                                                     | С мячом                                                                                                                                                                           | С косичкой                                                                                                                                                                                                         | Без предметов                                                                                                                                                                   |
| <b>Основные виды движений</b>            | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.<br>3. Метание мячей в вертикальную цель.<br>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз           | 1. Метание мешочков на дальность.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Перебрасывание мячей друг другу.<br>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| <b>Подвижные игры</b>                    | «Совушка»                                                                                                                                                                                                         | «Воробышки и автомобиль»                                                                                                                                                          | «Птички и кошки»                                                                                                                                                                                                   | «Котята и щенята»                                                                                                                                                               |
| <b>Малоподвижные игры</b>                | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений                                                                                                                        | «Стоп»                                                                                                                                                                            | «Угадай по голосу»                                                                                                                                                                                                 | «Весёлые лягушата».                                                                                                                                                             |

# МАЙ

## Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы<br>занятия      | 1-я неделя                                                                                                                                                        | 2-я неделя                                                                                                                                                                         | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                    | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ОРУ</b>                    | С кубиками                                                                                                                                                        | С обручем                                                                                                                                                                          | С гимнастической палкой                                                                                                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.<br>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).<br>3. Метание правой и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.<br>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.<br>3. Прыжки через скакалку.<br>4. Подвижная игра «Удочка» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.<br>2. Прыжки на двух ногах между предметами.<br>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>3. Игровое задание «Один – двое».<br>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Котята и щенята»                                                                                                                                                 | «Зайцы и волк»                                                                                                                                                                     | «Подарки»                                                                                                                                                                                                     | «У медведя во бору»                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Узнай по голосу»                                                                                                                                                 | «Колпачок и палочка»                                                                                                                                                               | «Ворота»                                                                                                                                                                                                      | «Найти Мишу»                                                                                                                                                                                                              |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| <div>Темы</div> <div>Этапы занятия</div> | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                        | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                     | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                               | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | С флажками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | С мячом                                                                                                                                                                                                                           | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Основные виды движений</b>            | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3.<br>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).<br>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».<br>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка<br>3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.<br>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове<br>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо<br>2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове<br>3. Ходьба с мешочком на голове.<br>4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.<br>5. Ходьба «Пингвин» | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.<br>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.<br>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| <b>Подвижные игры</b>                    | «Мышонок»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Мы веселые ребята»                                                                                                                                                                                                               | «Ловишки с ленточками»                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижные игры</b>                | «У кого мяч».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Гуси идут домой»<br>Спокойная ходьба в колонне по 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения                                                                                                                                                                               | «Подойди не слышно»                                                                                                                                                                                                                                              |

# ОКТЯБРЬ

## Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы<br>занятия      | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                 | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                               | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                    | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                              | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                            | С большим мячом                                                                                                                                                                                                                               | С султанчиками                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..<br>2. Переползание через препятствие<br>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.<br>2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком<br>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.<br>4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).<br>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..<br>3. Перелезание с преодолением препятствия.<br>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка<br>2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед<br>3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки<br>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                   | «Перелет птиц»                                                                                                                                                                                                                                                           | «Гуси-гуси»                                                                                                                                                                                                                                   | «Мы – весёлые ребята»,                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Эхо»                                                                                                                                                                                                                      | «Чудо-остров». Танцевальные движения                                                                                                                                                                                                                                     | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                            | «Летает-не летает». ё                                                                                                                                                                                                                                               |

## НОЯБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

| <div>Темы</div> <div>Этапы занятия</div> | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                         | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                        | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                     | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                               | Без предметов                                                                                                                                                                                                      | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | С кубиками                                                                                                                                                                                                                                                        | Парами с палкой                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основные виды движений</b>            | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками<br>2. Ведение мяча с продвижением вперед<br>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч<br>4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»<br>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях<br>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове<br>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола<br>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе<br>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами<br>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1. Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками<br>2. Спрыгивание со скамейки на мат.<br>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя<br>4. Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| <b>Подвижные игры</b>                    | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                             | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Медведи и пчелы»                                                                                                                                                                                                                                                 | «Эстафета парами»                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Малоподвижные игры</b>                | «Угадай по голосу»                                                                                                                                                                                                 | «Затейники»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Найди, где спрятано»                                                                                                                                                                                                                                             | «Две ладошки». (музыкальная)                                                                                                                                                                                                     |

# ДЕКАБРЬ

## Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы занятия         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                             | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                               | 4-я неделя                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                          | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | С обручами                                                                                                                                                                                                                                               | С султанчиками под музыку                                                                                                                                              |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат<br>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке<br>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него<br>4. Прокатывание мячей между предметами.<br>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей<br>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).<br>2. Метание мешочков вдаль.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии<br>2. Прыжки с разбега на мат<br>3. Метание вдаль<br>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Кто скорее до флажка»                                                                                                                                                                                                                                                 | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                            | «Эстафета с рюкзачком»                                                                                                                                                 |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Сделай фигуру».                                                                                                                                                                                                                                                       | «Летает- не летает».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                       | «Подарки»                                                                                                                                                              |

# ЯНВАРЬ

## Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы занятия         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                         | 2-я неделя                                                                                                                                                                 | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                         | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег                          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ОРУ</b>                    | С мячом                                                                                                                                                                                                            | С палкой                                                                                                                                                                   | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                          | С султанчиками под музыку                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по наклонной доске(40см).<br>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.<br>3. Попади в обруч (правой и левой)<br>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису<br>3. Прыжки в длину с места<br>4. Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.<br>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»<br>4. Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Метание мяча в вертикальную цель<br>4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Ловишка с мячом»                                                                                                                                                                                                  | «Мышеловка»                                                                                                                                                                | «Ловля обезьян»                                                                                                                                                                                                                                                    | «Мы веселые ребята»                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками                                                                                                                                                                       | «Зимушка-зима». Танцевальные движения                                                                                                                                      | «Затейники»                                                                                                                                                                                                                                                        | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                  |

## ФЕВРАЛЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы<br>занятия      | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                         | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                                                                                                             | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                      | Со скакалками                                                                                                                                                                                                                                                                 | С палками парами                                                                                                                                                                       | С султанчиками под музыку                                                                                                                                                                                   |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики<br>2. Прыжки через скакалку (неподвижную).<br>3. Прокатывание мяча между кеглями<br>4. Ползание по пластунски до обозначенного места                                                     | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.<br>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке<br>2. Прыжки через бруски правым боком<br>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо<br>4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.<br>3. Прыжки через скамейку<br>4. Лазание по гимнастической стенке |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Пустое место»                                                                                                                                                                                                                                     | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                            | «Лиса в курятнике»                                                                                                                                                                     | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»                                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Зима»                                                                                                                                                                                                                                             | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках                                                                                                                                                                                                          | «Найди и промолчи»,                                                                                                                                                                    | «Стоп»                                                                                                                                                                                                      |

**МАРТ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| <div>Темы</div> <div>Этапы занятия</div> | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                          | 2-я неделя                                                                                                                                                                                          | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                   | 4-я неделя                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                     | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруска; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы                |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                        |
| <b>ОРУ</b>                               | Без предметов                                                                                                                                                                                                                       | Со скакалками                                                                                                                                                                                       | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                    | С султанчиками под музыку                                                                                                                                                              |
| <b>Основные виды движений</b>            | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове<br>2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).<br>3. Прыжки из обруча в обруч<br>4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой<br>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.<br>3. Пролезание в обручи<br>4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой<br>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола<br>3. Ползание по скамейке по-медвежьему<br>4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.<br>5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом<br>2. Метание в горизонтальную цель<br>3. Прыжки со скамейки на мат<br>4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| <b>Подвижные игры</b>                    | «Горелки»                                                                                                                                                                                                                           | «Пожарные на учении»                                                                                                                                                                                | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                | «Караси и щука»                                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижные игры</b>                | «Мяч ведущему»                                                                                                                                                                                                                      | «Море волнуется»                                                                                                                                                                                    | «Подойди не слышно»                                                                                                                                                                                                                                          | «Затейники»                                                                                                                                                                            |

# АПРЕЛЬ

## Содержание организованной образовательной деятельности

| Этапы занятия \ Темы          | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                     | 2-я неделя                                                                                                                                                                    | 3-я неделя                                                                                                                                                          | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                  | С обручем                                                                                                                                                                     | С кубиками                                                                                                                                                          | С султанчиками                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом накругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг<br>2. Прыжки из обруча в обруч.<br>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой<br>4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой<br>2. Пролезание в обруч боком<br>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями<br>4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед<br>2. Прыжки через скакалку<br>3. Метание вдаль набивного мяча<br>4. Ползание по туннелю.<br>5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.<br>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>4. Прыжки через длинную скакалку |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Медведи и пчелы»                                                                                                                                                                                                              | «Удочка»                                                                                                                                                                      | «Горелки»                                                                                                                                                           | «Ловишка с ленточками                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Стоп»                                                                                                                                                                                                                         | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                            | «Парашют»                                                                                                                                                           | «Кто ушел»                                                                                                                                                                                                                                      |

| <p style="text-align: center;"><b>МАЙ</b><br/> <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b></p> |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Темы</div> <div>Этапы занятия</div>                                                                         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                            | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                 | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                             | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                                                                                     | Со скакалками                                                                                                                                                                                                                                                         | С палками                                                                                                                                                                                                                  | С обручами под музыку                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                    | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>2. Прыжки в длину с разбега).<br>3. Метание набивного мяча.<br>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней                                      | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.<br>2. Лазание по гимнастической стенке<br>3. Прыжки через бруски.<br>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед<br>4. Лазание по гимнастической стенке |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                            | «Быстрые и меткие»                                                                                                                                                                                                | «Парашют» (с бегом)                                                                                                                                                                                                                                                   | «Вышибалы»                                                                                                                                                                                                                 | «Эстафета парами»                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                        | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                | «Море волнуется»                                                                                                                                                                                                                                                      | «Релаксация» «В лесу»                                                                                                                                                                                                      | «Тише едешь- дальше будешь»                                                                                                                                                                                                        |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5****КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

| <b>СЕНТЯБРЬ</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Темы<br/>Этапы<br/>занятия</b>                             | <b>1-я неделя</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2-я неделя</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3-я неделя</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4-я неделя</b>                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Вводная часть</b>                                          | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ОРУ</b>                                                    | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                          | На гимнастических скамейках                                                                                                                                                                                                                                                                | С палками                                                                                                                                                                                                                                                  | С обручем                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Основные<br/>виды<br/>движений</b>                         | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).<br>2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)<br>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)<br>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке                 | 1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета.<br>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель<br>3.Пролезание в обруч<br>разноименными способами, пол шнур<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа<br>2. Перебрасывание мяча через сетку<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки<br>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками<br>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке<br>3.Прыжки с места вдаль<br>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую<br>5. Упражнение «крокодил» |
| <b>Подвижные<br/>игры</b>                                     | «Совушка»                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Перемени предмет»                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Ловишка, бери ленту»                                                                                                                                                                                                                                      | «Горелки»                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвиж-<br/>ные игры</b>                               | «Найди и промолчи».                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Дует, дует ветерок»                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ходьба с выполнением заданий дышат. упражнения                                                                                                                                                                                                             | «Подойди не слышно»                                                                                                                                                                                                                  |

| ОКТАБРЬ                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
| Темы<br>Этапы занятия                                  | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                      | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                     | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Вводная часть</b>                                   | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.                                           |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ОРУ</b>                                             | С малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                                                                                                  | С веревочкой                                                                                                                                                                                                                                | С султанчиками(под музыку)                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основные виды движений</b>                          | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..<br>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней<br>3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.<br>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног<br>3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.<br>4.Лазание по гимн стенке . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).<br>2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..<br>3. Перелезание с преодолением препятствия.<br>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке<br>2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед<br>3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу<br>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| <b>Подвижные игры</b>                                  | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                        | «Жмурки»                                                                                                                                                                                                                       | «Гуси-гуси»                                                                                                                                                                                                                                 | «Мы – весёлые ребята»,                                                                                                                                                                                      |
| <b>Малоподвиж-ные игры</b>                             | «Съедобное – не съедобное»                                                                                                                                                                                                                                      | «Чудо-остров». Танцевальные движения                                                                                                                                                                                           | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                          | «Летает-не летает».                                                                                                                                                                                         |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |

| НОЯБРЬ                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание организованной образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |
| Темы<br>Этапы занятия                                  | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                         | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Вводная часть</b>                                   | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ОРУ</b>                                             | Со скакалкой                                                                                                                                                                                                                                                      | С обручем                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Без предметов                                                                                                                                                                                                      | Парами с палкой                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Основные виды движений</b>                          | 1. Прыжки через скамейку<br>2.Ведение мяча с продвижением вперед<br>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч<br>4. Бег по наклонной доске                                                                                                    | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»<br>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях<br>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола<br>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе<br>3. Прыжки с места на мат,<br>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками<br>2.Спрыгивание со скамейки на мат.<br>3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя<br>4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| <b>Подвижные игры</b>                                  | «Быстро возьми, быстро положи»                                                                                                                                                                                                                                    | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Кто скорее до флажка докатит обруч»                                                                                                                                                                               | «Эстафета парами»                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижные игры</b>                              | «Самомассаж» ног мячами ежиками                                                                                                                                                                                                                                   | «Затейники»                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Найди, где спрятано»                                                                                                                                                                                              | «Две ладошки». (музыкальная)                                                                                                                                                                                                 |

## ДЕКАБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы занятия         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4-я неделя                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени.<br>Дыхательные упражнения |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                | С мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | С обручами                                                                                                                                                                                                                                                                     | С султанчиками под музыку                                                                                                                                                                              |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки из глубокого приседа<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием<br>3. Метание набивного мяча вдаль<br>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед                                                                                              | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей<br>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).<br>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол<br>2. Прыжки с разбега на мат<br>3. Метание в цель<br>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                                | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Пожарные на ученьях»                                                                                                                                                                                                                                                          | «Два мороза»                                                                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Фигуры».                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Тише-едешь, дальше-будеешь».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                                             | «Подарки»                                                                                                                                                                                              |

| <p align="center"><b>ЯНВАРЬ</b></p> <p align="center"><b>Содержание организованной образовательной деятельности</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Темы</div> <div>Этапы занятия</div>                                                                                | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                   | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                              | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                    | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ОРУ</b>                                                                                                              | С палкой                                                                                                                                                                                                                                                                               | С мячом                                                                                                                                                                                                                                      | С гирями                                                                                                                                                                                                                | С султанчиками под музыку                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Основные виды движений</b>                                                                                           | 1. Ходьба по наклонной доске(40см).<br>2. Прыжки в длину с места<br>3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)<br>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую                                                               | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису<br>3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)<br>4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком<br>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»<br>4. Перебрасывание мяча снизу друг другу<br>5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Метание мяча в вертикальную цель<br>4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| <b>Подвижные игры</b>                                                                                                   | «Ловишка с мячом»                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Догони свою пару»                                                                                                                                                                                                                           | «Ловля обезьян»                                                                                                                                                                                                         | «Мы веселые ребята»                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                                                                               | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками                                                                                                                                                                                                                                           | «Зимушка-зима». Танцевальные движения                                                                                                                                                                                                        | «Затейники»                                                                                                                                                                                                             | «Две ладошки» музыкальная                                                                                                                                                                                                                            |

**МАРТ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| <div>Темы</div> <div>Этапы занятия</div> | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                           | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                        | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                | 4-я неделя                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                     | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
| <b>ОРУ</b>                               | Без предметов                                                                                                                                                                                                        | Со скакалками                                                                                                                                                                                                                     | С обручем                                                                                                                                                                                                                 | С султанчиками под музыку                                                                                                                                                 |
| <b>Основные виды движений</b>            | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней<br>2. Метание в цель из разных исходных положений<br>3. Прыжки из обруча в обруч<br>4. Подлезание в обруч разными способами          | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой<br>2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.<br>3. Ползание на спине по гимнастической скамейке<br>4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой<br>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола<br>3. Ползание по скамейке по-медвежьи<br>4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной<br>2 Прыжки со скамейки на мат<br>3. Лазание по гимнастической стенке<br>разноименным способом |
| <b>Подвижные игры</b>                    | «Горелки»                                                                                                                                                                                                            | «Пожарные на учении»                                                                                                                                                                                                              | «Бездомный заяц»                                                                                                                                                                                                          | «Караси и щука                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижные игры</b>                | «Мяч ведущему»                                                                                                                                                                                                       | «Море волнуется»                                                                                                                                                                                                                  | «Подойди не слышно»                                                                                                                                                                                                       | «Самомассаж» лица, шеи, рук                                                                                                                                               |

# **АПРЕЛЬ**

## **Содержание организованной образовательной деятельности**

| <div>Темы</div> <div>Этапы занятия</div> | 1-я неделя                                                                                                                                                                                              | 2-я неделя                                                                                                                                                                         | 3-я неделя                                                                                                                                  | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                     | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                               | Без предметов                                                                                                                                                                                           | С обручем                                                                                                                                                                          | С кольцом                                                                                                                                   | С мешочками                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Основные виды движений</b>            | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной<br>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура<br>3. Переброска мячей в шеренгах<br>4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове<br>2. Пролезание в обруч боком<br>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями<br>4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед<br>2. Прыжки в длину с разбега<br>3. Метание вдаль набивного мяча<br>4. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы<br>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.<br>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>4. Прыжки через длинную скакалку |
| <b>Подвижные игры</b>                    | «Догони свою пару»                                                                                                                                                                                      | «Удочка»                                                                                                                                                                           | «Мышеловка»                                                                                                                                 | «Ловишка с ленточками»                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижные игры</b>                | «Стоп»                                                                                                                                                                                                  | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                 | «Парашют»                                                                                                                                   | «Кто ушел»                                                                                                                                                                                                                                                    |

# МАЙ

## Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы занятия         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                     | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                 | 4-я неделя                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>          | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                     | Со скакалками                                                                                                                                                                                                                                                  | С палками                                                                                                                                                                                                                  | С обручами под музыку                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>2. Прыжки в длину с разбега).<br>3. Метание набивного мяча.<br>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней                                      | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.<br>4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.<br>2. Лазание по гимнастической стенке<br>3. Прыжки через бруски.<br>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед<br>4. Лазание по гимнастической стенке |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Быстрые и меткие»                                                                                                                                                                                                | «Паращют» (с бегом)                                                                                                                                                                                                                                            | «Вышибалы»                                                                                                                                                                                                                 | «Эстафета парами»                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Малоподвижные игры</b>     | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                | «Море волнуется»                                                                                                                                                                                                                                               | «Релаксация» «В лесу»                                                                                                                                                                                                      | «Тише едешь- дальше будешь»                                                                                                                                                                                                        |