

Рассмотрено и принято
на заседании рабочего совещания
СП - «Ласточка» МОУ-СОШ №3
Протокол №1 от 31.08.2023 г

Утверждаю
И.о. директора МОУ-СОШ №3
А.Н. Колязина
Приказ № 113А от 31.08.2023 г



Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие»

**Структурного подразделения - детский сад комбинированного вида
"Ласточка" Муниципального общеобразовательного учреждения -
средней общеобразовательной школы №3 города Аткарска Саратовской
области имени Героя Советского Союза Антонова Владимира
Семеновича.**

Аткарск

Содержание

I Целевой раздел

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| Цели и задачи Программы | 5 |
| Принципы и подходы к формированию Программы | 6 |
| Характеристика возрастных особенностей развития детей | 6 |
| Планируемые результаты освоения детьми Программы | 10 |
| Педагогическая диагностика | 15 |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений по выбранному направлению. | 16 |

II Содержательный раздел

| | |
|--|----|
| Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» | 21 |
| Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» в ракурсе всех возрастных групп с перечнем необходимых для воспитательно-образовательного процесса методических пособий | 22 |
| Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников. | 55 |

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся специфики их образовательных потребностей и интересов. 58

Направления и задачи, содержание коррекционно–развивающей работы. 63

Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных программ 64

III Организационный раздел

Организация развивающей предметно-пространственной среды при реализации образовательной области «Физическое развитие». 67

Материально – техническое обеспечение Программы 69

Учебный план образовательной деятельности при реализации образовательной области «Физическое развитие». 74

Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре на 2023-2024 учебный год. Перспективное планирование к парциальной программе 51

| | |
|--|-----|
| «Бадминтон для дошколят» | |
| Физкультурные развлечения и праздники | 180 |
| Перечень программ, технологий, пособий | 181 |

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора физической культуры, далее Программа, составлена на основе Образовательной программы Структурного подразделения - детский сад комбинированного вида «Ласточка» МОУ-СОШ №3 города Аткарска Саратовской области имени героя Советского Союза Антонова Владимира Семеновича (далее ОП ДО).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от

14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/

- Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042>

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 №59599)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>

- Устав МОУ-СОШ № 3 города Аткарска Саратовской области

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цели и задачи деятельности ДОО по реализации Программы определены на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Педагогическое сопровождение физического развития детей дошкольного возраста выстраивается по трем направлениям в соответствии с поставленной **целью, задачами:**

1. Социально-психологическое, направленно на формировании потребности к освоению ценностей занятий физической культуре.
2. Интеллектуальное, предполагает получение элементарных знаний и представлений о разных видах движений и простых способов их выполнения.
3. Двигательное - развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, использование физического потенциала.
4. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Формы проведения физкультурных занятий: традиционное, игровое, сюжетно-игровое, тренировочное и контрольно-проверочное.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, мир в котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, и т.д. В связи с тем, что отсутствует инвентарь для лыжной подготовки, произведена замена на катание на санках.

1.2. Характеристика возрастных особенностей детей

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения, терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

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

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды

детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышек преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

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

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4–5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие.

Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм

сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет)

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание.

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов

отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

К индивидуальным особенностям детей с отклонением в развитии можно отнести следующее:

Функциональная незрелость и психосоциальная дисгармония, проявляющиеся в виде следующих признаков:

- Нарушение внимания (снижения избирательности внимания, трудности его удерживания, частая отвлекаемость и т.д.), осложняющие развитие и формирование способности ребенка к произвольным действиям.
- Импульсивность (неравномерность динамической организации движения), осложняющая развитие социальных навыков и умений (способность выслушать другого, вступить в контакт, договориться и т.д) и процесс социализации в целом.
- Двигательная расторможенность (бесцельная моторная активность, несоответствующая требованиям конкретной обстановки), осложняющая эмоциональный фон организации деятельности и формирование умений подчинять свои действия поставленной задаче.
- Недостаточная сформированность мелкой моторики и праксиса, осложняющая формирование графических навыков, а в последствии (в младшем школьном возрасте) – овладение письмом.
- Недостаточная сформированная координация движений (зрительная-пространственная координация; слухо и речемоторные координации; удерживание равновесия, сохранение ритма) и т.д , осложняющая развития предметного и символического зрительно-пространственного представления; прочность запечатления дифференцированных групп, слухоречевых следов; фонематического слуха; прочность запечатления слов, когда слово выступает не предметом запоминания, а предметом действительности и т.д.
- Несформированность организующей, регулирующей и контролирующей функций речи (трудности ориентировки и выполнения существенных признаков при анализе содержания серии картинок или

текста), осложняющие развитие вербально-логического мышления как главного механизма эффективной учебно-познавательной деятельности. 20 % воспитанников ДОУ – характеризуются слабой концентрации внимания, неусидчивостью, импульсивностью, отвлекаемостью, неумением сосредотачиваться и доводить до конца какие-либо задания даже при игре. Отмечается неврологический статус здоровья детей (15-20%).

У воспитанников наблюдается различные формы неврозов, невротических состояний, характеризующих следующими проявлениями:

- Повышенной возбудимостью (нервностью)
- Капризностью;
- Неустойчивым, легко меняющимся настроением;
- Заостренной эмоциональной чувствительностью и впечатлительностью;
- Раннимостью, склонностью легко расстраиваться, много волноваться;
- Плаксивостью;
- Неспособностью защитить себя;
- Боязливостью, пугливостью, неуверенностью в себе.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

К четырем годам:

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

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

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

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может 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 не менее 5 м.

К пяти годам:

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

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

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

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам:

- Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- Ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены,

- безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
 - Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
 - Может 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.
 - Умеет 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). Владеет школой мяча.
 - Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
 - Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
 - Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, баскетбол.

На этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- У ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
 - Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
 - Ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
 - Ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности; ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
 - Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями 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).
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может 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.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол).

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО) через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

1.3. Педагогическая диагностика

В соответствии с пунктом 3.2.3, а также комментарием МИНОБРНАУКИ России к ФГОС ДО в рамках реализации данной Программы педагоги обязаны анализировать индивидуальное развитие обучающихся в форме педагогической диагностики для:

- индивидуализации образования, которая предполагает поддержку ребенка, построение его индивидуальной траектории, а также включающая при необходимости коррекцию развития обучающихся в условиях профессиональной компетенции педагогов;
- оптимизация работы с группой детей.

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

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, что предполагает непрерывный процесс наблюдения, а также учёта критериев и показателей, а фиксация данных проводится на начало и конец учебного года.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для её проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению детей. Также педагогическая диагностика не предполагает жестких временных рамок, т.к. это противоречит сути мониторинга, возрастным особенностям обучающихся, а также содержания ФГОС ДО.

1.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений по выбранному направлению.

Вариативная часть Программы предполагает углубленную работу в физическом развитии обучающихся и предусматривает включение обучающихся в процесс ознакомления с региональными особенностями Саратовской области, учитывает природно-географическое и культурно-историческое своеобразие региона.

Выбор данного направления для части, формируемой участниками образовательного процесса, соответствует потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива и социальному запросу родителей (законных представителей).

Работа по реализации вариативной части Программы в СП - детский сад комбинированного вида «Ласточка» МОУ-СОШ №3 г.Аткарска строится на основе парциальной программы:

- Парциальная программа Е.В. Преображенская, Е.Ю. Осьминина, И.В. Но-викова, А.М. Хохлова «Бадминтон для дошколят», Саратов : ГАУ ДПО «СОИ-РО», 2021.

Парциальная программа с использованием бадминтона по направлению «Физическое развитие» в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Нови-кова И.В., Романова И.В., Литовченко А.А.

Направленность парциальной программы.

Парциальная программа с использованием бадминтона имеет физкультурную направленность и предполагает развитие физической культуры личности детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Новизна программы.

Программа носит инновационный характер, так как в системе работы используются элементы бадминтона и современные методики для профилактики и лечения близорукости средствами занятий бадминтоном.

В бадминтоне имеется только ему присущий фактор: игра не просто полезна для зрения, но и реально излечивает близорукость. По итогам исследований Национальной федерации бадминтона России и Московского научно-исследовательского института глазных болезней имени Гельмгольца получили патенты «Способ профилактики возникновения и прогрессирования миопатии» в России, США, Канаде и в Европе.

Актуальность.

Отличительной особенностью современного образовательного процесса по физической культуре является нацеленность на формирование физической культуры личности обучающихся. Показателем качества физкультурного образования выступает двигательное умение высшего порядка, которое характеризуется умением самостоятельно и результативно использовать знания, умения, навыки в физкультурной и спортивной деятельности.

В последние годы в содержание физкультурного образования кроме базовых видов спорта, внедряются и другие виды спорта, повышающие разнообразие двигательной деятельности обучающихся. Одним из первых видов спорта, внедряющимся в образовательный процесс, стал бадминтон.

Особенно эффективен бадминтон для детей. Их близорукость чаще всего вызвана не патологией, а слабостью глазной мышцы. Но и для взрослых есть польза, в том числе для излечения возрастной дальнозоркости.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что научные исследования в области детского спорта и практический опыт деятельности показывают востребованность игровых видов спорта. Выступая

игровой формой двигательной активности, бадминтон способствует развитию коммуникативных качеств личности, умений работать в команде, достигать значимых коллективных целей. Кроме того, игра в бадминтон помогает демонстрировать индивидуальность, проявляя целеустремленность, силу воли, способность к тактическому мышлению и творческому решению игровых задач.

Разнообразие дисциплин в бадминтоне (одиночный мужской и женский разряд, парная мужская и женская дисциплина, смешанный разряд) позволяет организовать совместную спортивную деятельность мальчиков и девочек, что позволит осуществить «подготовку подрастающего поколения к выполнению мужских и женских социальных ролей в системе общественного воспитания».

Цель: повысить эффективность формирования физической культуры личности, социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста посредством использования бадминтона.

Задачи:

- сформировать начальные представления о бадминтоне как о виде спорта;
- овладеть подвижными играми с элементами бадминтона;
- приобрести опыт игровой деятельности, основанной на технике игры в бадминтон,
- осуществить профилактику глазных болезней, в частности близорукости;
- повысить уровень специфических координационных способностей: точность зрительного восприятия, быстроту движений, пространственное представление.

Парциальная программа рассчитана на детей старшей и подготовительной группы (5-7 лет).

Сроки реализации программы. Парциальная программа реализуется в течение 2-х лет.

Основные принципы реализации программы

- создание максимально благоприятных условий для развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями, социальными возможностями и врождёнными способностями;
- системность в реализации образовательного содержания «от общего к частному» и «от частного к общему»;
- «единство аффекта и интеллекта» (эмоциональной и познавательной сфер);
- ориентация на зону ближайшего развития, развитие у детей навыков поисковой деятельности;
- практическое экспериментирование – использование различных ресурсов для решения поставленной задачи;

создание условий для мотивации к саморазвитию (развитие у детей желания в различной свободной деятельности повторять (дополнять)).

Планируемые результаты освоения парциальной программы

Планируемые результаты освоения парциальной программы детьми соотнесены с основными требованиями к результатам ФГОС ДО.

Положительная динамика показателей в направлении целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования выступают гарантом и основанием преемственности дошкольного и начального общего образования ребёнка. Исходя из этого, планируются следующие результаты у воспитанников.

Ребенок:

- имеет представление об истории возникновения и сущности игры, правилах игры и технике безопасности, технике и тактике выполнения игровых приемов;
- способен выполнять элементы игры в бадминтон в соответствии с техникой; соблюдать правила игры;
- способен выполнять игровые действия, основанные на технике игры бадминтон;
- умеет использовать игру в бадминтон в досуговой и самостоятельной игровой деятельности;
- умеет оценивать свою игровую деятельность и деятельность своих товарищей в соответствии с правилами игры и безопасности;
- проявляет инициативу и самостоятельность в игре и общении;
- 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;
- 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;
- способен к принятию собственных решений в игровой деятельности, опираясь на свои знания и умения.

Перечень оценочных материалов (педагогическая диагностика индивидуального развития детей), с указанием методов и источников диагностики, ее авторов.

Тесты

Тест для определения скоростных качеств

1) Бег на 30м со старта

Фиксируются линии старта и финиша. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного контрольного теста. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок и по команде «Марш!» дети с максимальной скоростью стремятся добежать до флажка, который размещают на 2-3 метра дальше финишной линии.

Тест для определения общей выносливости

2) Бег на расстояние

Дистанция представляет собой круг с твёрдым покрытием длиной:

- Для детей 4-5 лет – 90м,
 5-6 лет – 120м,
 6-7 лет – 150м

По команде «На старт!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» дети начинают

Тест для определения скоростно-силовых качеств

4) Прыжок в длину с места (сила ног)

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате или в заполненную песком яму.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делает интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Тест для определения гибкости

б) Наклон вперёд из положения стоя (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

Тест жонглирование волана

7) Жонглирование волана удобной рукой и удобной стороной ракетки за 60 секунд.

Этот тест проводят в зале с высокими потолками или на свежем воздухе в безветренную погоду.

На команду ребенок начинает жонглировать волан, пока тренер не скажет стоп. Если волан падает игроку можно поднять волан и продолжить чеканить. Считается общее количество раз попадания волана на ракетку.

Тест метание волана

8) Ребенок стоит на финишной линии и метает удобной рукой волан. Дается 3 попытки. Лучший результат записывается в протокол.

Тест

9) Поднять туловище из положения лежа за 30 сек. максимальное количество раз.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

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.).

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2.1.1. Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» в ракурсе всех возрастных групп с перечнем необходимых для воспитательно-образовательного процесса методических пособий.

| Физическое развитие 3-4 года | |
|---|--|
| <i>Основные задачи образовательной деятельности</i> | <i>Содержание образовательной деятельности</i> |
| <p>Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p> | <p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч</p> |

двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его;

бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;

перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);

ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления);

на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа;

по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек;

быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

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

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

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

упражнения для кистей рук;

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

на живот и обратно;
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

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

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

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в

соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

Катание на трехколесном велосипеде: по

прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание:

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;

формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения

правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут.

Содержание составляют подвижные

| | |
|--|---|
| | <p>игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p> |
| 4-5 лет | |
| <p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки,</p> | <p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями,</p> |

способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагога, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону,

назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте;

бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание

30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза;

медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м;

челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м;

перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в

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

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

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

вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление

ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка,

ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

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

1) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от

имеющихся условий, а также региональных и климатических

особенностей.

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

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

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

Плавание: погружение в воду с головой,

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

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

5) **Активный отдых.**

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

| | |
|--|--|
| | <p>более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p> |
| 5-6 лет | |
| <p>Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к</p> | <p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает</p> |

физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

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

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой {правой и левой}; прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;

ползание на животе; ползание по

скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен,

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и

увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким

шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза;

челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед

собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;

перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место;

подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза;

подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м;

перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с

разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см);

перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

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

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи

руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

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

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

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

самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

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

оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с

элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

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

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

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

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении;

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

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

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо

«ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни:

педагог продолжает уточнять и

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

б) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

| | |
|--|--|
| | <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p> |
| 6-7 лет | |
| <p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер,</p> | <p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов</p> |

мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль,

самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную

потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять

представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

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

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях,

поддерживает интерес к физической культуре,

спорту и туризму, активному отдыху,

воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее

10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;

катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;

ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом;

перелезание с пролета на пролет по диагонали;

пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);

влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;

в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 мс наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой;

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

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

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

упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

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

знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые

подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство

ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве

бросков бит.

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

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

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

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

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

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся

условий, а также региональных и климатических особенностей.
Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

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

гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления

о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) **Активный отдых.**

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

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

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

событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки);

преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать

| |
|---|
| правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. |
|---|

2.1.2. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства, как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;
- 2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть

предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

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

1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьёй с учётом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определённого возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодей-

ствия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

Формы работы с родителями

| Информационное направление | Консультационное направление | Включение родителей в педагогический процесс |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Информационный стенд для родителей - Папки – передвижки в группах. - Страничка для родителей на сайте ДОУ. | <ul style="list-style-type: none"> - Выступление на родительских собраниях. - Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. - Индивидуальные консультации по возникшим вопросам. – - Анкетирование и беседы с родителями. | <ul style="list-style-type: none"> - Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, в походах, викторинах на спортивную тематику. - Практикумы: <ul style="list-style-type: none"> ▪ обучение элементам спортивных игр. ▪ обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья. ▪ обучение родителей приемам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях. - Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики. |

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся специфики их образовательных потребностей и интересов.

Формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные формы реализации Федеральной программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

Модель образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»

| НОД | ОД в ходе режимных моментов | Самостоятельная деятельность детей | Взаимодействие с семьями воспитанников |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура); - спортивные игры; - подвижные игры; - «Неделя здоровья»; - проектная деятельность; - беседы; - чтение; - рассматривание, просмотр фильмов | <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - День здоровья; - «Неделя здоровья»; - игровые упражнения; - закаливание; - бодрящая гимнастика; - прогулка. | <ul style="list-style-type: none"> - спортивные игры; - подвижные игры; - игровые упражнения. | <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги; - спортивные праздники; - «Неделя здоровья». |

Объём образовательной нагрузки

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, начиная со старшей группы 1 занятие проводится на воздухе, в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

| Физическая культура | Длительность занятия (мин) |
|-------------------------|----------------------------|
| II младшая группа | 15 |
| Средняя группа | 20 |
| Старшая группа | 25 |
| Подготовительная группа | 30 |

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится ежедневно под музыкальное сопровождение.

II младшая гр. - 5-6 минут.

Средняя гр.-6-8 минут.

Старшая гр. - 8-10 минут.

Подготовительная гр.- 10 минут.

Физкультурные праздники, развлечения

| Спортивные праздники | | | |
|--------------------------|---|-----------------|----------------------------|
| 1. | «Сильные, смелые, ловкие» | Сентябрь | Инструктор ФК, воспитатели |
| 2. | «Неделя здоровья» | Ноябрь | Инструктор ФК, воспитатели |
| 3. | «В гости к Снеговика» | Январь | Инструктор ФК, воспитатели |
| 4. | «Моя спортивная семья – это папа, мама, я»- праздник с родителями | 5 мая | Инструктор ФК, воспитатели |
| 5. | «Здравствуй, лето!» | 1 июня | Инструктор ФК, воспитатели |
| Традиционные мероприятия | | | |
| 1. | «Спартакиада» | Март | |
| 2. | Физкультурные досуги и развлечения. | 1 раз в месяц | |
| 3. | Дни здоровья | 1 раз в квартал | |
| 4. | Спортивные праздники | 2 раза в год | |
| 5. | Мероприятия совместно с | 1 раз в месяц | По отдельному |

| | | |
|------------|--|-------|
| родителями | | плану |
|------------|--|-------|

Средства реализации Программы

| | | |
|--|---|--|
| <p>Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.</p> | <p>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.</p> | <p>Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.</p> |
|--|---|--|

Методы физического развития

| | | |
|--|---|---|
| <p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры); - наглядно – слуховые приемы (музыка) - тактильно – мышечные приемы | <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция | <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме |
|--|---|---|

| | | |
|---------------------------------------|--|--|
| (непосредственная помощь инструктора) | | |
|---------------------------------------|--|--|

Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

| | |
|-------------------------------------|--|
| Социально-коммуникативное развитие | <ul style="list-style-type: none"> - приобщение к ценностям физической культуры; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности; - становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий; - развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания; - игровое общение; |
| Познавательное развитие | <ul style="list-style-type: none"> - формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; - новые знания в области физической культуры; - использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений; - творческий подход к решению двигательных задач. |
| Художественно-эстетическое развитие | <p>Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений; - обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей; - развитие музыкально-ритмической деятельности; - развитие выразительности движений, двигательного творчества; - развитие воображения на основе основных движений и физических качеств. |
| Речевое развитие | <ul style="list-style-type: none"> - владение речью как средством общения и культуры; - обогащение активного словаря; - развитие общей и мелкой моторики; - выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения; |

Взаимодействие взрослых с детьми

Организация деятельности взрослых и детей по реализации основной общеобразовательной программы осуществляется в виде:
 непосредственно образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности;
 образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
 самостоятельной деятельности детей;
 взаимодействия с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Непосредственно образовательная деятельность

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей

Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.).

Взаимодействие с педагогами и специалистами СП – детский сад комбинированного вида «Ласточка»«Ласточка»

- Руководитель СП, старший воспитатель – создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- Педагог-психолог способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- Воспитатели способствуют обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- Музыкальные руководители участвуют в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- Учитель-логопед способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.

- Младший воспитатель способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.4. Направления и задачи, содержание коррекционно–развивающей работы.

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР объединяет комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги, педагог-психолог, учитель-дефектолог, учитель- логопед и другие квалифицированные специалисты.

Задачи коррекционно - развивающей работы на уровне ДО:

- определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Программы и социализации в ДОО;
- своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учётом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии или психолого- педагогического консилиума образовательной организации (далее - ППК));
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию;
- выявление детей с проблемами развития эмоциональной и интеллектуальной сферы;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению,
- снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.

КРР организуется: по обоснованному запросу педагогов и родителей (законных представителей); на основании результатов психологической диагностики; на основании рекомендаций ППК.

Для коррекционной работы с детьми с ОВЗ, осваивающими Адаптированную основную программу, разработанную в соответствии с ФАОП ДО для детей с ЗПР и УО. Для них разработаны индивидуальные маршруты

развития.

В образовательной практике определяются нижеследующие категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения:

- 1) нормотипичные дети с нормативным кризисом развития;
- 2) обучающиеся с ОВЗ:
 - с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
 - обучающиеся по индивидуальному учебному плану (учебному расписанию) на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети);
 - часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребёнком в посещении ДОО;
 - обучающиеся, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, социальной адаптации;
 - одаренные обучающиеся;
- 3) дети и (или) семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, признанные таковыми в нормативно установленном порядке;
- 4) дети и (или) семьи, находящиеся в социально опасном положении (безнадзорные, беспризорные, склонные к бродяжничеству), признанные таковыми в нормативно установленном порядке;
- 5) обучающиеся «группы риска»: проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных проявлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний).

КРР строится дифференцированно в зависимости от имеющихся у обучающихся дисфункций и особенностей развития (в познавательной, речевой, эмоциональной, коммуникативной, регулятивной сферах) и должна предусматривать индивидуализацию психолого-педагогического сопровождения.

2.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в образовательной организации.

Региональные особенности

Организация образовательной среды осуществляется с учетом реализации принципа культуросообразности и регионализма, предусматривающего становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности саратовского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.

Саратовская область издавна славится своими умельцами, историей,

культурой. Все это направляет деятельность МДОУ на развитие творческих способностей у детей, знакомство с историей, культурой, географией, традициями, достопримечательностями, народными промыслами, архитектурой, выдающимися земляками, природой родного края, что способствует воспитанию чувства гордости за малую родину.

Социокультурное окружение

Ведущие отрасли экономики обуславливают тематику ознакомления детей с трудом взрослых.

Благодаря ближайшему расположению к Городскому парку, детской библиотеке, краеведческому музею, объектам социального назначения, детской школы искусств, МОУ СОШ № 3 создаются дополнительные возможности для физического, эстетического и духовного развития детей.

Осуществление методической работы способствует творческому осмыслению педагогами новых программ и педагогических технологий влияет на выработку нового педагогического мышления воспитателей и специалистов, связанного с инновационными изменениями в работе.

Таким образом, широкий спектр организаций сотрудничающих с МДОУ позволяет расширить рамки образовательного пространства воспитанников и облегчить им переход из дошкольного бытия в школьное пространство и создать новый тип педагога – воспитателя-исследователя.

Климатические особенности

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

холодный период: учебный год (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм
 летний период (июнь-август), для которого составляется другой режим дня

При проектировании содержания Образовательной программы учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится Саратовская область - на границе Среднего и Нижнего Поволжья: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; погодные условия и т.д. Эти факторы учитываются при составлении годового плана работы по физическому развитию.

Физическая культура эти образы передаются через движение.

Национально-культурный состав воспитанников ДОУ

При организации образовательного процесса в МДОУ учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями (несмотря на то, что процент детей, не относящихся к русскому этносу, среди воспитанников ДОУ, в общем количестве детей, невелик.)

Направления, выбранные участниками образовательных

Данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, членов их семей и педагогов и ориентирована на:

- специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- выбор парциальных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, возможностям педагогического коллектива;
- сложившиеся традиции в организации.

На основании исследований запросов участников образовательного процесса (с учетом результатов мониторинга обследования воспитанников и анкетирования членов их семей, а также педагогов и микросоциума) осуществлен подбор нескольких образовательных программ различной направленности из числа парциальных и программ, отвечающих требованиям всех участников образовательных отношений.

Работа по реализации вариативной части Программы в СП - детский сад комбинированного вида «Ласточка» МОУ-СОШ №3 г.Аткарска строится на основе парциальной программы:

Парциальная программа С.Н. Николаева «Юный эколог»: Для работы с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Парциальная программа соответствует ФГОС ДО и решает задачи образовательной области «Познавательное развитие. Программа направлена на формирование основ экологической культуры у детей 3-7 лет в условиях детского сада. Программа разработана на основе теоретических и экспериментальных исследований в области экологического воспитания дошкольников.

III. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды при реализации образовательной области «Физическое развитие»:

| Развивающий уголок | Оборудование и материалы | Реализуемые задачи |
|--|---|---|
| Младшая группы | | |
| Спортивный уголок <i>«Озорные мячики»</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи большие, средние, малые. 2. Обручи. 3. Толстая веревка или шнур. 4. Флажки. 5. Гимнастические палки. 6. Модульные конструкции для пролезания, подлезания, перелезания. 7. Ленты цветные короткие (10 шт.), платочки. 8. Кегли. 9. Мешочки с грузом малые (для бросания). 10. Скакалка. 11. Доска ребристая или дорожка ребристая. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие ловкости, координации движений. 2. Обучение согласованным действиям. 3. Формирование умения бросать и ловить мяч, проползать в обруч, перешагивать через палку или веревку, положенную на пол, ходить по прямой ограниченной дорожке. |
| Средняя группа | | |
| Спортивный уголок <i>«Спортивный островок»</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи большие, малые, средние. 2. Обручи. 3. Толстая веревка или шнур, скакалки. 4. Флажки. 5. Гимнастические палки. 6. Модульные конструкции для пролезания, подлезания, перелезания. 7. Ленточки, платочки. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие ловкости, координации движений. 2. Обучение основным движениям и спортивным упражнениям: прыжки с места, метание предметов разными способами и т. д. 3. Совершенствование умения бросать и ловить мяч, ходить по прямой ограниченной |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>8.Кегли.</p> <p>9.Мешочки с грузом (малый и большой).</p> <p>10.Ребристые дорожки.</p> | дорожке. |
| Старшая группа | | |
| <p>Спортивный уголок «Уголок здоровья»</p> | <p>1.Мячи большие, малые, средние.</p> <p>2.Обручи.</p> <p>3.Толстая веревка или шнур.</p> <p>4.Флажки.</p> <p>5.Гимнастические палки.</p> <p>6.Кегли.</p> <p>7. «Дорожки движения» с моделями и схемами выполнения заданий.</p> <p>9.Детская баскетбольная корзина.</p> <p>10.Длинная и короткая скакалки.</p> <p>11.Бадминтон.</p> <p>12.Городки.</p> <p>13.Мешочек с грузом малый и большой.</p> | <p>1.Формирование потребности в ежедневной активной двигательной деятельности.</p> <p>2.Развитие ловкости, координации движений, произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий.</p> <p>3.Развитие глазомера.</p> <p>4.Развитие быстроты, выносливости, ловкости, точности, выдержки, настойчивости.</p> <p>5.Развитие умения быть организованными.</p> <p>6.Формирование правильной осанки.</p> <p>7.Поддержание интереса к различным видам спорта.</p> |
| Подготовительная к школе группа | | |
| <p>Спортивный уголок «Уголок здоровья»</p> | <p>1.Мячи большие, малые, средние.</p> <p>2.Обручи.</p> <p>3.Толстая веревка или шнур.</p> <p>4.Флажки.</p> <p>5.Гимнастические палки.</p> <p>6.Кегли.</p> <p>7. «Дорожки движения» с моделями и схемами выполнения заданий.</p> <p>8.Детская баскетбольная</p> | <p>1.Формирование потребности в ежедневной активной двигательной деятельности.</p> <p>2.Развитие ловкости, координации движений, произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий.</p> <p>3.Развитие глазомера.</p> <p>4.Развитие быстроты,</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>корзина. 9.Длинная и короткая скакалки. 10.Бадминтон. 11.Городки. 12.Мешочек с грузом малый и большой.</p> | <p>выносливости, ловкости, точности, выдержки, настойчивости. 5.Развитие умения быть организованными. 6.Формирование правильной осанки. 7.Поддержание интереса к различным видам спорта.</p> |
|--|---|--|

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДООУ созданы следующие условия:

- Группы, оборудованные спортивными уголками и спортивным инвентарем
- Спортивная площадка для подвижных и спортивных игр на улице;
- Функционирует кабинет медицинского работника.

Технические средства:

1. Музыкальный центр.
2. Аудио материал – имеется и пополняется.

Спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастические скамейки – 2м – 3шт.; 3м -2шт.

Баскетбольные щиты – 2шт.

Мягкие модули.

Дорожка – балансир – 1шт.

Мишени для метания – 2 шт.

Массажёр шариковый – 15шт.

Массажные коврики резиновые – 30шт.

Маты - 2шт.

Наклонные доски – 2шт.

Наклонные лестницы – 2шт.

Обручи – 30шт.

Мячи – прыгуны – 13шт.

Мячи футбольные – 2шт.

Мячи Ø 25см - 25шт.

Мячи Ø 8см – 20шт.

Мячи гимнастические – Ø25см – 10шт.

Мячи массажные – 18шт.

Мячи баскетбольные – 1шт.
 Мяч волейбольный – 1шт.
 Волейбольная сетка – 1 шт.
 Гимнастические палки – 30шт.
 Канат – 1шт.
 Набор кеглей – 9шт.
 Бадминтон – 16 шт.
 Воланы – 30 шт.
 Сетки -4 шт.
 Скакалки - 30шт.
 Кубики деревянные 4 цвета по 24шт.
 Доска ребристая – 2шт.
 Бруски – h 8см -10шт.
 Кубы – h 20см -6шт.

**Дидактическое обеспечение образовательного процесса:
Наглядно – образный материал:**

Игровые атрибуты для подвижных игр и эстафет
 Карточки – схемы «Поведение на занятиях физической культурой»
 Карточки – схемы «Перестроения»
 Карточки - схемы основных видов движений
 Карточки- схемы круговой тренировки
 Карточки-схемы подвижных игр

Дидактические спортивные игры:

- «Найди отличия»
- «Сложи и назови»
- «Футбол в лесу»
- «Спорт зимой и летом»
- «Четвёртый лишний»
- «Спортивная угадай-ка»

Картотеки -имеются и обновляются.

- «Подвижные игры», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- «Игровые подражательные движения»
- «Сказочные эстафеты»
- «Считалки»
- «Игры по формированию здорового образа жизни»
- «Подвижные игры по правилам дорожного движения»

3.4. Учебный план образовательной деятельности при реализации образовательной области «Физическое развитие»:

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Длительность НОД -15 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей группе не превышает 30 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки в теплый период года (указывается в циклограмме НОД)

| № п/п | Части ОП ДО | Продолжительность НОД в неделю | Объем НОД в неделю | Продолжительность НОД в год | Объем НОД в год |
|--------|--|--------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------|
| 1. | Обязательная часть | | | | |
| 1.1. | Образовательная область «Физическое развитие» | | | | |
| 1.1.1. | Физкультурное занятие | 15 | 3 | | 108 |
| Итого | | 45 | 3 | | 108 |

Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» раздел «Физическая культура» образовательной программы дошкольного образования в младшей группе

| № | содержание | количество НОД в уч. г. | | | |
|----------|----------------------------|-------------------------|------|------|-------|
| | | 1 кв | 2 кв | 3 кв | Всего |
| 1 | НОД в помещении | | | | |
| 1.1 | развитие основных движений | 35 | 35 | 35 | 105 |
| 1.2 | танцевальная ритмика | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | Итого: | 36 | 36 | 36 | 108 |

Рекомендуемое распределение видов НОД для воспитанников от 3 до 4 лет

| № | Вид НОД | 1 кв | 2кв | 3кв | |
|----|-------------------------|------|-----|-----|-----------------|
| 1. | Игровое занятие | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| 2. | Сюжетное | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| 3. | Оздоровительное | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| 4. | Танцевально-ритмическое | 1 | 1 | 1 | 1 раз в квартал |
| 5. | Тренировочное | 26 | 26 | 26 | |
| | Итого: | 36 | 36 | 36 | 108 |

**Средняя группа
(от 4 до 5 лет)**

Длительность НОД -20 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 40 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки (указывается в циклограмме НОД)

| № п/п | Части ООП ДО ДОУ | Продолжительность НОД в неделю | Объем НОД в неделю | Продолжительность НОД в год | Объем НОД в год |
|--------|---|---|--------------------|-----------------------------|-----------------|
| 1. | Обязательная часть | | | | |
| 1.1. | Образовательная область «Физическое развитие» | | | | |
| 1.1.1. | Физкультурное занятие | 20 | 3 | | 108 |
| 2. | Часть, формируемая участниками образовательного процесса | | | | |
| 2.1. | | Интегрируется в совместной деятельности педагога с детьми | | | |
| 2.2. | | | | | |
| 2.3. | | | | | |
| 3. | ИТОГО: | | | | 108 |

Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» раздел «Физическая культура» образовательной программы дошкольного образования в средней группе

| № | содержание | количество НОД в уч. г. | | | |
|----------|----------------------------|-------------------------|------|------|-------|
| | | 1 кв | 2 кв | 3 кв | всего |
| 1 | НОД в помещении | | | | |
| 1.1 | развитие основных движений | 35 | 35 | 35 | 105 |
| 1.2 | танцевальная ритмика | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | Итого: | 36 | 36 | 36 | 108 |

Рекомендуемое распределение видов НОД для воспитанников от 4 до 5 лет

| № | Вид НОД | 1 кв | 2 кв | 3 кв | всего |
|----|-------------------------|------|------|------|-----------------|
| 1. | Игровое занятие | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| 2. | Сюжетное | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| 3. | Оздоровительное | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| 4. | Танцевально-ритмическое | 1 | 1 | 1 | 1 раз в квартал |
| 5. | тренировочное | 26 | 26 | 26 | |
| | Итого: | 36 | 36 | 36 | 108 |

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Длительность НОД 25 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе – 45 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут в день.

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме НОД).

| № п/п | Части ООП ДО ДОУ | Продолжи | Объем НОД | Продолжите | Объе |
|-------|------------------|----------|-----------|------------|------|
|-------|------------------|----------|-----------|------------|------|

| | | тельность НОД в неделю | в неделю | льность НОД в год | М НОД в год |
|--------|---|---|----------|----------------------|-------------------|
| 1. | Обязательная часть | | | | |
| 1.1. | Образовательная область «Физическое развитие» | | | | |
| 1.1.1. | Физкультурное занятие | 25 | 3 | | 108 |
| 2. | Часть, формируемая участниками образовательного процесса | | | | |
| 2.1. | | Интегрируется в совместной деятельности педагога с детьми | | | |
| 2.2. | | | | | |
| 2.3. | | | | | |
| 3. | ИТОГО: | 75 | 3 | | 108 |

Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» раздел «Физическая культура» образовательной программы дошкольного образования в старшей группе

| № | содержание | количество НОД в уч. г. | | | | сроки |
|----------|------------------------------|-------------------------|------|------|-------|--------------------------------------|
| | | 1 кв | 2 кв | 3 кв | всего | |
| 1 | НОД в помещении | | | | | |
| 1.1 | развитие основных движений | 20 | 20 | 20 | 69 | |
| 1.2 | элементы баскетбола | 3 | 3 | 3 | 9 | На первой неделе месяца |
| 1.3 | танцевальная ритмика | 1 | 1 | 1 | 4 | Для подготовки спортивного праздника |
| 2 | НОД на свежем воздухе | | | | | |
| 2.1 | развитие основных движений | 8 | 6 | 12 | 26 | |
| 2.2 | Спортивные игры: | 4 | | | 18 | |
| 2.21 | футбол | | | | | |
| 2.22 | хоккей | | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|------|-------------------|----|----|----|-----|--|
| 2.23 | Бадминтон | | | | 8 | |
| 2.24 | городки | | | | 4 | |
| 2.3 | Катание на санках | | 4 | | 4 | |
| | Итого: | 36 | 36 | 36 | 108 | |

Рекомендуемое распределение видов НОД для воспитанников от 5 до 6 лет

| № | Вид НОД | 1 кв | 2кв | | 3кв | |
|---|-------------------------|------|-----|----|-----|-----------------|
| | Игровое занятие | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| | Сюжетное | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| | Оздоровительное | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| | Танцевально-ритмическое | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 раз в квартал |
| | Элементы спортивных игр | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| | баскетбол | | | | | |
| | футбол | 4 | | | 3 | |
| | бадминтон | | 3 | 2 | | |
| | городки | | | | | |
| | Катание на санках | | | 7 | | |
| | тренировочное | 19 | 17 | 13 | 23 | |
| | Итого: | 36 | 33 | | 39 | 108 |

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

Длительность НОД -30 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе – 1,5 часа.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 30 минут в день. Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме НОД).

| № п/п | Части ООП ДО ДОУ | Продолжительность НОД в неделю | Объем НОД в неделю | Продолжительность НОД в год | Объем НОД в год |
|--------|---|---|--------------------|-----------------------------|-----------------|
| 1. | Обязательная часть | | | | |
| 1.1. | Образовательная область «Физическое развитие» | | | | |
| 1.1.1. | Физкультурное занятие | 90 | 3 | | 108 |
| 2. | Часть, формируемая участниками образовательного процесса | | | | |
| 2.1. | | Интегрируется в совместной деятельности педагога с детьми | | | |
| 2.2. | | | | | |
| 2.3. | | | | | |
| 3. | ИТОГО: | 90 | 3 | | 108 |

Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» раздел «Физическая культура» образовательной программы дошкольного образования в подготовительной группе

| Части НОД | Форма организации | | 1 квартал | 2 квартал | 3квартал | всего |
|----------------|-------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| | | | 36 занятий по 30 мин (1080) | 36 занятий по 30 мин (1080) | 36 занятий по 30 мин (1080) | |
| Вводная часть | | Виды ходьбы и бега, перестроения | 3 мин*36 занятий=108мин | 3 мин*36 занятий=108мин | 3 мин*36 занятий=108мин | |
| | | ОРУ | 5мин*29зан=145 | 5мин*29зан=145 | 5мин*29зан=145 | |
| | | ТРГ | 5 мин*4 зан=20 | 5 мин*4 зан=20 | 5 мин*4 зан=20 | |
| | | П.и. | 5мин*3зан=15 | 5мин*3зан=15 | 5мин*3зан=15 | |
| Основная часть | О.д. | Равновесие | 5мин*19зан=95 | 5*18=90 | 5*20=100 | |
| | | Прыжки | 5мин*25зан=125 | 5*18=90 | 5*32=160 | |
| | | Метание | 5мин*21зан=105 | 5*18=90 | 5*24=120 | |

| | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------|------|
| | | лазание | 5мин*19зан=95 | 5*18=90 | 5*20=100 | | |
| | | ТРГ | 15*1=15 | 15*1=15 | 15*1=15 | | |
| | Спортивные игры | Баскетбол | 15*3=45 | 15*3=45 | 15*3=45 | | |
| | | Хоккей | | 15*8=120 | | | |
| | | футбол | 15*4=60 | | | | |
| | | бадминтон | | | | | |
| | | городки | | | | | |
| | | П.и. | С бегом | 5*10=50 | 5*10=50 | 5*10=50 | |
| | С метанием | 5*6=30 | 5*4=20 | 5*6=30 | | | |
| | С лазанием | 5*4=20 | 5*4=20 | 5*4=20 | | | |
| | С прыжками | 5*6=30 | 5*6=30 | 5*6=30 | | | |
| | Закл ючит ельна я | Малоп одвиж ные игры | | 2*36=72 | 2*36=72 | 2*36=72 | |
| | Итого: | | | 1080мин | 1080мин | 1080мин | 3240 |
| | | | 36 занятий | 36 занятий | 36 занятий | 108 | |

Рекомендуемое распределение НОД для воспитанников от 6 до 7 лет в помещении и на свежем воздухе

| № | содержание | количество НОД в уч. г. | | | | сроки |
|----------|------------------------------|-------------------------|------|------|-------|--------------------------------------|
| | | 1 кв | 2 кв | 3 кв | Всего | |
| 1 | НОД в помещении | | | | | |
| 1.1 | развитие основных движений | 20 | 20 | 20 | 69 | |
| 1.2 | элементы баскетбола | 3 | 3 | 3 | 9 | На первой неделе месяца |
| 1.3 | танцевальная ритмика | 1 | 1 | 1 | 4 | Для подготовки спортивного праздника |
| 2 | НОД на свежем воздухе | | | | | |
| 2.1 | развитие основных движений | 8 | 6 | 12 | 26/20 | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------|----|----|----|--|-----|--|
| 2.2 | Спортивные | 4 | | | | 18 | |
| 2.21 | игры: футбол | | | | | | |
| 2.22 | хоккей | | 2 | | | 2 | |
| 2.23 | Бадминтон | | | | | 8 | |
| 2.24 | городки | | | | | 4 | |
| 2.3 | Катание на санках | | 4 | | | 4 | |
| | Итого: | 36 | 36 | 36 | | 108 | |

Рекомендуемое распределение видов НОД для воспитанников от 6 до 7 лет

| № | Вид НОД | 1 кв | 2 кв | | 3 кв | 4 кв | |
|---|-------------------------|------|------|----|------|------|-----------------|
| | Игровое занятие | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| | Сюжетное | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| | Оздоровительное | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 раз в месяц |
| | Танцевально-ритмическое | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 раз в квартал |
| | Элементы спортивных игр | 3 | 3 | 3 | 3 | | 1 раз в месяц |
| | баскетбол | | | | | | |
| | Хоккей | | 6 | | | | |
| | футбол | 4 | | | | 14 | |
| | бадминтон | | | | | 8 | |
| | городки | | | | | 4 | |
| | Катание на санках | | | 12 | | | |
| | тренировочное | 19 | 17 | 11 | 23 | | |
| | Итого: | 36 | 36 | | 36 | 36 | 144 |

3.5. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Младшая группа (реализация ФГОС) СЕНТЯБРЬ

| Образовательные области/ Тема недели | | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|---|----------------------------|---|--|---|---|
| | | Здравствуй, осень! До свидания, лето! | Во саду ли, в огороде | | Мой детский сад. (День дошкольного работника) |
| Физическая культура | ОРУ | С флажками | | Без предметов | |
| | ОВД | 1. Ходьба по доске. 2. Катание мяча друг другу. 3. Прыжки на двух ногах на месте. | 1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Ходьба по доске. 3. Катание мяча друг другу. | 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Ходьба по доске. | 1. Катание мяча между предметами. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках по прямой. |
| | Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «По ровненькой дорожке» | «Кто бросит дальше мешочек» | «Бегите ко мне» |
| | Подвижные игры на прогулке | «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «Попади в круг» | «Птичка и птенчики» |
| | Малоподвижные игры | «Пузырь» | «Пакет» | «Найди, где спрятано?» | «Как живешь?» |
| | Физкультурные досуги | | | | «На лесной полянке» |

**Младшая группа (реализация ФГОС)
ОКТАБРЬ**

| Образовательные области/ Тема недели | | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|---|----------------------------|---|--|---|---|
| | | Моя семья. (День пожилого человека) | Наши друзья животные. (Всемирный день животных) | Любимый доктор «Айболит». (Международный день врача) | Золотая осень. |
| Физическая культура | ОРУ | С мячом | | С погремушками | |
| | ОВД | 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Катание мячей между предметами. 3. Прыжки с продвижением вперед. | 1. Ползание между предметами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Катание мячей между предметами. | 1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Ползание между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1. Прокатывание мяча в воротца. 2. Прыжки из кружка в кружок. 3. Ползание между предметами. |
| | Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «Попади в круг» | «Птичка и птенчики» |
| | Подвижные игры на прогулке | «Наседка и цыплята» | «По ровненькой дорожке» | «Кто бросит дальше мешочек» | «Бегите ко мне» |
| | Малоподвижные игры | «Найди, где спрятано» | «Котята» | «Пакет» | «Как живешь?» |
| | Физкультурные досуги | | | | «Осенняя пора» |

**Младшая группа (реализация ФГОС)
НОЯБРЬ**

| Образовательные области/ Тема недели | | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|---|----------------------------|--|--|--|---|
| | | Музыкальная капель. (День классической музыки) | Дружно в садике живем. (Неделя национальной культуры) | Улыбнемся друг другу. (Всемирный день приветствий) | Моя любимая мамочка. (День матери) |
| Физическая культура | ОРУ | Без предметов | | Без предметов | |
| | ОВД | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. 2. Прокатывание мяча в воротца. 3. Прыжки на двух ногах из кружка в кружок. | 1. Ползание между предметами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. 3. Прокатывание мяча в воротца. | 1. Прыжки вокруг предметов. 2. Ползание вокруг предметов. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. | 1. Метание на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание вокруг предметов. 3. Прыжки вокруг предметов. |
| | Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «По ровненькой дорожке» | «Кто бросит дальше мешочек» | «Бегите ко мне» |
| | Подвижные игры на прогулке | «Кролики» | «Воробышки и кот» | «Сбей кеглю» | «Мыши и кот» |
| | Малоподвижные игры | «Пакет» | «Найди, где спрятано» | «Цветочек» | «Угадай, кто ушел» |
| | Физкультурные | | | | «Теремок» |

| | | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|
| | досуги | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|

Младшая группа (реализация ФГОС)

ДЕКАБРЬ

| Образовательные области/ Тема недели | | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|---|----------------------------|---|--|--|---|
| | | Поможем друг другу (Международный день инвалидов) | Мой город (День героев Отечества) | Новогодние чудеса (Новый год) | |
| Физическая культура | ОРУ | С малым мячом | | С лентами | |
| | ОВД | 1. Ходьба по ребристой доске. 2. Метание на дальность правой и левой рукой. 3. Прыжки вокруг предметов. | 1. Подлезание под препятствия, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Метание на дальность правой и левой рукой. | 1. Прыжки между предметами. 2. Подлезание под препятствия, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по ребристой доске. | 1. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу. 2. Прыжки между предметами. 3. Подлезание под препятствия, не касаясь руками пола. |
| | Подвижные игры | «Кролики» | «Воробышки и кот» | «Сбей кеглю» | «Мыши и кот» |
| | Подвижные игры на прогулке | «На санки» | «Кто быстрее» | «Зайчики» | «Зайчики» |
| | Малоподвижные игры | «Найди, где спрятано?» | «Море волнуется» | «Пакет» | «Море волнуется» |
| | Физкультурные досуги | | | | «Если с другом вышел в путь» |

Младшая группа (реализация ФГОС)

ЯНВАРЬ

| Образовательные области/ Тема недели | | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|---|----------------------------|--|---|--|--|
| | | Зимние каникулы | Сильные и ловкие (Неделя здоровья) | Неделя вежливости (Всемирный день спасибо) | Зимние превращения |
| Физическая культура | ОРУ | С лентами | | С кубиками | |
| | ОВД | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. 2. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу. 3. Прыжки между предметами. | 1. Подлезание в обруч. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. 3. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу. | 1. Прыжки с высоты 15-20см. 2. Подлезание в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. | 1. Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди. 2. Прыжки с высоты 15-20см. 3. Подлезание в обруч. |
| | Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «С кочки на кочку» | «Береги предмет» | «Бегите к флажку» |
| | Подвижные игры на прогулке | «Кто быстрее» | «На санки» | «Прокладка железной дороги» | «Слалом на равнине» |
| | Малоподвижные игры | «Как живешь?» | «Найди, где спрятано?» | «Море волнуется» | «Кошечки» |
| Физкультурные | | | | «В гости к Снеговикам» | |

| | | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|
| | досуги | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|

**Младшая группа (реализация ФГОС)
ФЕВРАЛЬ**

| Образовательные области/ Тема недели | | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|---|----------------------------|--|---|--|--|
| | | Зимние превращения | Дружба (Международный день родного языка) | Мой папа самый лучший (День защитника отечества) | Масленичная неделя |
| Физическая культура | ОРУ | Без предметов | | С флажками | |
| | ОВД | 1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. 2. Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди. 3. Прыжки с высоты 15-20см. | 1. Перелезание через бревно. 2. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. 3. Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди. | 1. Прыжки вверх с места, доставая предмет. 2. Перелезание через бревно. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. | 1. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель. 2. Прыжки вверх с места, доставая предмет. 3. Перелезание через бревно. |
| | Подвижные игры | «Кролики» | «Воробышки и кот» | «Сбей кеглю» | «Мыши и кот» |
| | Подвижные игры на прогулке | «Кто дальше уедет» | «Кто быстрее» | «Поезд» | «Догони меня» |
| | Малоподвижные игры | «Море волнуется» | «Найди, где спрятано?» | «Цветочек» | «Как живешь?» |

| | | | | | |
|--|----------------------|--|--|--|------------------------|
| | Физкультурные досуги | | | | «И мы скоро подрастем» |
|--|----------------------|--|--|--|------------------------|

Младшая группа (реализация ФГОС)

МАРТ

| Образовательные области/ Тема недели | | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|---|----------------------------|--|---|---|---|
| | | Здравствуй, мамин праздник (Международный женский день) | В гостях у земли и воды (Всемирный день земли и водных ресурсов) | Будь внимателен | В гостях у Петрушки (Международный день театра) |
| Физическая культура | ОРУ | Без предметов | | С кубиками | |
| | ОВД | 1. Ходьба по наклонной доске. 2. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель. 3. Прыжки вверх с места, доставая предмет | 1. Лазанье по лесенке-стремянке. 2. Ходьба по наклонной доске. 3. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель. | 1. Прыжки через линию. 2. Лазанье по лесенке-стремянке. 3. Ходьба по наклонной доске. | 1. Метание от груди. 2. Прыжки через линию. 3. Лазанье по лесенке-стремянке |
| | Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «По ровненькой дорожке» | «Кто бросит дальше мешочек» | «Найди свой цвет» |
| | Подвижные игры на прогулке | «Через воротца», «Зайчики», «Поезд» | «Кто лучше проскользит», «Через воротца» | «Поезд» | «Кто дальше уедет» |

| | | | | |
|----------------------|---------------|---------------------|------------|---------------------|
| Малоподвижные игры | «Как живешь?» | «Угадай, кто ушел?» | «Цветочек» | «Угадай, кто ушел?» |
| Физкультурные досуги | | | | «Проводы зимы» |

Младшая группа (реализация ФГОС)

АПРЕЛЬ

| Образовательные области/ Тема недели | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|---|--|--|--|--|
| | Встречаем птиц (Международный день птиц) | Малыши и книги (Международный день детской книги) | 1, 2, 3, 4, 5 – собрались мы поиграть (Всемирный день здоровья) | Весна красна (Праздник весны и труда) |
| ОРУ | С мячом | | С погремушками | |
| ОВД | 1. Медленное кружение. 2. Метание от груди. 3. Прыжки через линию. | 1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Медленное кружение. 3. Метание от груди. | 1. Прыжки через 4-6 линий. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Медленное кружение. | 1. Метание в вертикальную цель. 2. Прыжки через 4-6 линий. 3. Лазанье по гимнастической стенке |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «Попади в круг» | «Трамвай» |
| Подвижные игры на прогулке | «Кто быстрее» | «Кто дальше уедет» | «Поезд» | «Догони меня» |

| | | | | | |
|--|----------------------|------------------|-----------------------|-----------------|------------------|
| | Малоподвижные игры | «Тишина у пруда» | «Найди, где спрятано» | «Цветочек» | «Море волнуется» |
| | Физкультурные досуги | | | «Праздник мяча» | |

Младшая группа (реализация ФГОС)

МАЙ

| Образовательные области/ Тема недели | | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|---|----------------|--|--|---|---|
| | | Вместе весело играть | День Победы (9 мая) | «Папа, мама, я – дружная семья» (Международный день семьи) | Лесные чудеса |
| Физическая культура | ОРУ | Без предметов | | С платочками | |
| | ОВД | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Прыжки через 4-6 линий. | 1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. 3. Метание в вертикальную цель | 1. Прыжки через предметы. 2. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. | 1. Ловля мяча с расстояния. 2. Прыжки через предметы. 3. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. |
| | Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «По ровненькой дорожке» | «Поезд» | «Найди свой цвет» |
| | Подвижные | «Брось дальше» | «Подбрось еще выше» | «Охотники и звери» | «Сделай фигуру» |

| | | | | | |
|--|----------------------|------------------------|--------------------------|---------------|------------------|
| | игры на прогулке | | | | |
| | Малоподвижные игры | «Найди, где спрятано?» | «Море волнуется» | «Как живешь?» | «Тишина у пруда» |
| | Физкультурные досуги | | «Дню Победы посвящается» | | |

| | | | | | | |
|--|--------|----------------------------|----------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Образовательная область «Физическое развитие» | | | | | | |
| Средняя группа | | | | | | |
| Сентябрь «День знаний» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД: игровые упражнения |
| Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|----------------------|---|--|--|--|
| 1 неделя «Наша группа» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | ОРУ Без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие-ходьба и бег между двумя линиями; 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба между двумя линиями, бег; 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика. | «Найди себе пару», «Найдем воробышка» | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Игровые упражнения «Не пропусти мяч», «Не задень». Игра «Найдем воробышка» |
| 2 неделя «Друзья» | Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | ОРУ без предметов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах. (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах вверх. 2. Прокатывание мячей. 3. Ползание на четвереньках. | «Самолеты». | Игровые упражнения «Прокати обруч», «Вдоль дорожки», Игра «Найди пару» «На лесной полянке» развлечение. |

| | | | | | | |
|---|--|----------------|--|---|------------------------------------|---|
| 3 неделя «Наш воспитатель» | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.. | ОРУ с мячом | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча двумя руками в шеренгах. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. | <ol style="list-style-type: none"> 1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом). 3. Прыжки на двух ногах между кубиками. | «Огуречик, огуречик...» | Игровые упражнения «Мяч через сетку», «Подбрось поймай». Игра «Воробышки и кот» |
| 4 неделя «В гостях у работников детского сада» | Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ с обручами | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу. 2. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах. Продвигаясь вперед. | «У медведя во бору», «Кто позвал?» | Игр.упр. «Перебрось – поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки», Игра «Огуречик, огуречик...» |

| | |
|-------------------------------|--|
| Работа с воспита телями | <ol style="list-style-type: none">1 Информационная папка раскладушка «Физкультура должна быть в радость»2 Анкетирование3 Папка раскладушка «Дети в детском саду» |
|-------------------------------|--|

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД: игровые упражнения |
|--|--|-------------------------------|--|--|-----------------------------------|---|
| Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны | | | | | | |
| 1 неделя "Осень" | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | ОРУ с косичкам и (2-30) | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. | «У медведя во бору», «Кот и мыши» | Игр.упр. «Мяч через шнур (сетку), «Кто быстрее добежит до кегли», «Кто быстрее добежит до кубика», Игра «Найди свой цвет» |

| | | | | | | |
|---------------------|---|----------------------------|---|---|------------------------------------|---|
| 2 неделя "Грибы" | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения. | ОРУ без предметов в (2-33) | Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между 4-5 предметами , двумя руками (расстояние между предметами 1 м. | «Автомобили», «Грибники» | Игр.упр. «Подбрось, поймай», «Кто быстрее», Игра «Ловишки» Эстафета «Сильным ловким вырастай» |
| 3 неделя "Овощи" | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу. | ОРУ с мячом (2-35) | Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазание под шнур не касаясь руками пола. | Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. | «У медведя во бору», «сбор урожая» | Игр. Упр. «Прокати обруч-не урони», « Вдоль дорожки на двух ножках» прыжки с продвижением вперед. Игра «Цветные автомобили» |

| | | | | | | |
|---|---|----------------------------|---|---|---|---|
| 4 недели "Фрукты» | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры. | ОРУ с кеглями (2-36) | Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие-ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами. | Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. (ширина 25 см, длина 2м) | «Компот» , «Сидели два медведя», «Кот и мыши», «угадай кто позвал?» | Игр.упр. «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», Игра «Лошадки» «Осенняя пора» - развлечение |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2 Анкетирование 3 Папка раскладушка «Дети в детском саду» 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |
| Работа с родителями | 1 Анкетирование 2 Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 3 Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |
| Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа | | | | | | |
| Ноябрь «Кто нас окружает» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД: игровые упражнения |

| | | | | | | |
|--|--|----------------------------|--|--|---|---|
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны. | | | | | | |
| 1 неделя "Домашние животные» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с кубиками (2-39) | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «салки», «Найди и промолчи », «кролики », «Лохмат ый пес» | Игр.упр. «Пробеги- не задень», «не попадись», «Поймай мяч». |
| 2 неделя "Домашние птицы» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча | ОРУ без предметов в (2-41) | Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу. | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. | «»Птицы в гнездышке», «Самолет ы», «Найди себе пару» | Игр.упр. «Не попадись», «Догони мяч». |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|------------------------|---|---|---|--|
| 3 неделя "Дикие животные» | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках. | ОРУ с мячом (2-43) | Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя рукми. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами. | «Лиса и куры», «Волк и зайцы» | «Теремок» - развлечение. |
| 4 неделя "Лесные птицы» | Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | ОРУ с флажкам и (2-45) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика. | «Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробьишки и автомобили», «самолеты» | Игр.упр. «Пингвины», «Кто дальше бросит», Игры – соревнования. |

| | |
|------------------------|---|
| Работа с воспитателями | 1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» 2 рекомендации по индивидуальной работе с детьми 3 Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников» 4 Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Изготовление атрибутов к празднику «День Матери» |

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнаст ика ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД: игровые упражнения |
|--|--|-----------------------------------|--|--|------------------------------------|---|
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг. | | | | | | |
| 1 неделя «Зима» | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | ОРУ с платочками (2-48) | Равновесие-ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. | Равновесие-ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу. | «Лиса и куры», «Найдем цыпленка» | Игр.упр. «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», Кто дальше бросит» |
| 2 неделя "Деревья , лес» | Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | ОРУ мячом (2-50) | Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами. | Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке. | «У медведя во бору» | Игр.упр. «Пружинка», «Разгладим снег» на лыжах. «Веселые снежинки» |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------------------|---|---|------------------|--|
| 3 неделя "Зимнее развлечение» | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках | ОРУ без предметов в (2-52) | Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы. | «Зайцы, волк» | Игр.упр. «Кто дальше», «Снежная карусель», «Если с другом вышел в путь» - досуг. |
| 4 неделя "Новый год» | Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии. | ОРУ с кубиками (2-55) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой. | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча. | «Птичка и кошка» | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игр.упр. «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы» |

| | |
|------------------------|---|
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none">1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»2. Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лед, игр зимних хоровод»3 Индивидуальная работа с воспитателями4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none">1 Конкурс рисунков «Выпал беленький снежок»2 Пака – раскладушка «Десять советов родителям»3 Информация «Зимние травмы»4 Индивидуальные беседы с родителями |

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Январь «Что нас окружает»

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнаст ика ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД: игровые упражнения |
|--|--|-----------------------------------|--|---|------------------------------------|--|
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | | |
| 1 неделя «Игрушки» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | ОРУ с обручем (2-58) | Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо. | Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Кролики» | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игр.упр. «Снежинки – пушинки», «Кто дальше» |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------------------|--|--|-----------------------------------|---|
| 2 неделя "Транспорт" | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу. | ОРУ с мячом (2-59) | Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. | Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие- ходьба на носках между предметами. | «Найди себе пару», «Зайцы и волк» | Закрепить скользящий шаг на лыжах упражнение «Веер», Игр.упр. «Снежная карусель», «Прыжки к елке», Катание на санках. |
| 3 неделя "Квартира, мебель" | Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ с косичкам и (2-61) | Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени. | Прокатывание мяча друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперед. | «лошадки», «Кот и мыши» | Метание снежков на дальность. Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Перепрыгни – не задень» |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|----------------------|--|---|--------------|---|
| 4 недели "Обувь, одежда» | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур | ОРУ с обручем (2-63) | Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. | Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой (повторить 2 раза) | «Автомобили» | «В гости к Снеговикам» - праздник Спортивные эстафеты Катание на санках, лыжах, ледяных дорожках. |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1 . Консультация «Здоровье ребенка-это...» 2. Папка –передвижка «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки зимы» 4 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1 Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки «Снежный город » 2 Папка – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Информация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Февраль «Труд взрослых»

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД: игровые упражнения |
|--|---|-------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | | |
| 1 неделя «Труд помощника воспитателя» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | ОРУ без предметов в (2-65) | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см | Ходьба, с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге. | «котят и щенята», «Точно с целью» | Ходьба вокруг санок, бег, Повороты. Игр.упр. «Змейкой между санками», «Добрось до кугли» |

| | | | | | | |
|---|--|------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|
| <p>2 неделя "Посуда, труд поворота"</p> | <p>Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.</p> | <p>ОРУ на стульях (2-67)</p> | <p>Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.</p> | <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой.</p> | <p>«Компот», «У медведя во бору»</p> | <p>Игр. упр. «Мельница», «Покружись», «Кто дальше бросит», Катание на санках, лыжах, ледянках.</p> |
| <p>3 неделя "Труд врача"</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.</p> | <p>ОРУ с мячом (2-69)</p> | <p>Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> | <p>Метание мешочка в вертикальную цель - щит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.</p> | <p>«Воробьишки и автомобиль»,</p> | <p>Игр. Упр. «Кто дальше бросит снежок» «Найди снегурочку»</p> |

| | | | | | | |
|------------------------|---|------------------------------------|---|--|-----------------|---|
| 4 недели "Я и папа" | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые упражнения. | ОРУ с гимнастической палкой (2-71) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие-ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой. | Досуг «Бравые солдаты» Игры -эстафеты | «Перелет птиц», | «Точно в цель», «Туннель», «Найди зайку» «И мы скоро подрастем... » - развлечение |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу» 3. Индивидуальная работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс «Мой спортивные выходные» 2. Папка –передвижка «Десять советов родителям» 3.информация «Зимние травмы» 4.индивидуальные беседы с родителями. | | | | | |

Март «Семья»

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД: игровые упражнения |
|--|--|-------------------------------|---|---|----------------------------------|--|
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны | | | | | | |
| 1 неделя «Я и мама» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | ОРУ без предметов в (273) | Ходьба на носках между предметами , расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право. | Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Игр. Упр. посвященные «Дню матери» | «Перелет птиц», «Собери кровать» | Игр. упр. «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю», «Зайка беленький» |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|----------------------|---|--|-------------------------|---|
| 2 недели "Семья»» | Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную. | ОРУ с обручем (2-74) | Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур | Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку | «Бездомный заяц» | Проводы зимы - праздник . Игры, эстафеты, соревнования. |
| 3 недели "Здоровье»» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | ОРУ с мячом (2-76) | Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь двумя руками , хватить рук с боков. | Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. | «Самолеты» «Ловишки» | Игр.упр. Веселые старты «День здоровья» «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревку» |

| | | | | | | |
|------------------------|---|-----------------|--|--|---------------------------------------|---|
| 4 неделя "Цветы» | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом | ОРУ с флажками» | Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. | Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры. | «Охотник и зайцы», «Наши алые цветки» | Игр.упр. «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята» |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 3.Папка –раскладушка «Физические упражнения» 4.Консультирование педагогов. | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1.конкурс рисунков «Зарядка» 2.Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье» 3.информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Апрель «Весна»

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнаст ика ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД: игровые упражнения |
|--|--|-----------------------------------|---|---|-------------------------------------|--|
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны. | | | | | | |
| 1 неделя «Весна» | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках. | ОРУ без предметов в (2-81) | Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия. | Развлечение «Книжечка недели» Игры, викторины. | «Пробеги тихо», «У медведя во бору» | Игр.упр. «Прокати и поймай», «Сбей булаву», Катание на трехколесном велосипеде, |
| 2 неделя "Водичка - водичка" | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег в рассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | ОРУ с кеглями (2-82) | Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза) | Досуг «День космонавтики» Игры, соревнование | «Совушка» | Игр.упр. « По дорожке», «Воробышки и автомобиль», «найди воробышка» |

| | | | | | | |
|------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------|---|
| 3 неделя "Аквариум" | Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | ОРУ с мячом (2-84) | Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке. | Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | «Совушка» | Игр. Упр. «Лягушки и аист», «Успей поймать», «Подбрось – поймай», «Догони пару» «Праздник Мяча»-развлечение. |
|------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------|---|

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------------------|---|--|--|---|
| 4 недели "Песок и камни» | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках. | ОРУ с косичкам и (2-86) | Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей), | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. | «Птички и кошка», «камень , ножницы, бумага» | Игр.упр. «Пробеги -задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку», «Догони пару» |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.создание книжек-малышек о спорте 3.Папка –раскладушка «Птичьи забавы» 4.Индивидуальная работа с родителями. | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Конкурс «Рецепт –на здоровье» 2.Папка – передвижка «Умные или счастливые» 3.информация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4.Индивидуальные беседы с родителями. | | | | | |

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Май «Познай мир»

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть ОВД | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД: игровые упражнения |
|--|--|-------------------------------|--|---|--|--|
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | | |
| 1 неделя «Дорожная безопасность» | Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом | ОРУ без предметов | Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками. | «Котята и щенята», «Совушка», «Красный, желтый, зеленый» | Игр.упр. «Достань до мяча», «перепрыгни ручеек», «Пробеги- не задень», |

| | | | | | | |
|--|---|-----------------------|--|---|---|--|
| 2 неделя "Пожарная безопасность» | Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | ОРУ с кубиками (2-90) | Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. | Игры соревнования «День Победы» | «Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет» | Игр.упр. «Попади с корзины», «Подбрось – поймай», «Удочка». «Дню Победы посвящается» - праздник. |
| 3 неделя "Насекомые» | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения. | ОРУ с палкой (2-91) | Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе. | Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи») | «Поймай бабочку», «Зайцы и волк» | Игр. Упр. «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке», «Пробеги тихо», «Кто ушел?» |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------------|---|---|----------------------|--|
| 4 неделя "Мой город" | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом. | ОРУ с мячом (2-93) | Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | Лазание на гимнастическую стенку и спуск с не. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. | «У медведя во бору», | Игр.упр. «Подбрось – поймай», « Кто быстрее по дорожке». |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «организация режима дня в детском саду» 2. Папка –передвижка «Классики» 3. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха. 4. Индивидуальная работа с воспитателями. | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя» 2.Папка-передвижка «Безопасность детей на улице» 3.информация «Всем без исключения о правилах движения» 4. Индивидуальная работа с родителями | | | | | |

Сентябрь «Я и детский сад»

| № п/п Тема недел и | Задачи | Утренняя я гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
|---|--|--|---|---|------------------------------------|---|
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении | | | | | | |
| 1 неделя" «Наша группа» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | ОРУ без предмета (3-15) | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух нога с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. | «У кого мяч?», «Мышеловка» | Игр.упр. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику». «Ловишки» «День знаний» - развлечение |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|----------------------------|---|--|-----------|--|
| 2 неделя "Друзья" | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх . | ОРУ с мячом (3-19) | Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя реками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин. | Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами. | «Фигуры», | Игр.упр. «Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи» |
| 3 неделя "Будем вежливы" | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ без предметов в (3-22) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком. | Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. | «удочка» | Игр.упр. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми» |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|--|--|---------------------|---|
| 4 неделя "Наши добрые дела» | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края. | ОРУ с гимнастической палкой (3-25) | Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие-ходьба, перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины. | Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие-ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | «Мы веселые ребята» | Игр.упр. «»Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |

| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |
|--|---|--|---------|------------------------------------|------------------------------------|--------------|
| | Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа | | | | | |
| Октябрь «Осень» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя я гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|---|------------------------------------|--|--|--|--|
| 1 неделя" «Осень» | Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. | ОРУ без предметов в (3-28) | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди. | «перелет птиц», «Найди и промолчи» | Игры – эстафеты (прыжки, бег, катание на самокатах, с мячом) |
| 2 неделя «Грибы» | Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | ОРУ с гимнастической палкой (3-30) | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие | « Не оставайся на полу», «У кого мяч?» | Игр.упр. «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись» |

| | | | | | | |
|---------------------|---|--------------------------|---|--|--------------------------------|--|
| 3 неделя "Овощи» | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках. | ОРУ с малым мячом (3-33) | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | «Улочка» , «Сбор урожая» | Игр.упр. «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» |
|---------------------|---|--------------------------|---|--|--------------------------------|--|

| | | | | | | |
|------------------------|--|----------------------|--|--|--|---|
| 4 неделя "Фрукты" | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость | ОРУ с обручем (3-36) | Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см. | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см | «Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное» | Игр.упр. «Посадка картофеля», «Затейники», «Попади в корзину», «Ловишка-перебежки» «Кто быстрее» - соревнование-эстафета. |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Сдоровьесберегающие технологии» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

| Образовательная область «Физическое развитие» | | | | | | |
|---|--|-----------------------------------|--|--|---|---|
| Старшая группа | | | | | | |
| Ноябрь «Кто нас окружает» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны. | | | | | | |
| 1 неделя" Наша группа" | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | ОРУ с мячом (3-39) | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге. | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. | «Пожарные на учении», «У медведя во бору» | Игр. Упр. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу» |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-----------------------------------|--|--|--|--|
| <p>2 неделя "Домашние птицы»</p> | <p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.</p> | <p>ОРУ без предметов в (3-42)</p> | <p>Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом.</p> | <p>Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.</p> | <p>«не оставайся на полу»,</p> | <p>Игр.упр. «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»</p> |
| <p>3 неделя "Дикие животные»</p> | <p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость ; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> | <p>ОРУ с мячом (3-44)</p> | <p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.</p> | <p>Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p> | <p>«удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!»</p> | <p>« Веселые старты» - развлечение.</p> |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|---------------------------------------|--|--|---|--|
| 4 недели "Лесные птицы» | Повторить ходьбу с выполнением задания , упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх. | ОРУ на гимнастической скамейке (3-46) | Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. | Досуг «День матери» Викторины, игры, соревнования | «Перелет птиц», «Птички в гнездышке» | Игр.упр. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка», |
| Работа с воспитателями | 1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

| Образовательная область «Физическое развитие» | | | | | | |
|---|--|-------------------------------|--|---|---|---|
| Старшая группа | | | | | | |
| Декабрь «Зима» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена. | | | | | | |
| 1 неделя «Зима» | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании | ОРУ с обручем (3-49) | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы. | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом. | «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру» | Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам. Метание снежков на дальность. |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------------------|---|---|--|---|
| 2 неделя «Деревья, лес» | Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | ОРУ с флажкам и (3-51) | Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча. | «Не оставайся на полу», «Закачал ось деревцо», «у кого мяч?» | Игр.упр. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройди по мостику» «Мороз красный нос». «Здоровье – залог успеха» - развлечение. |
| 3 неделя «Зимние развлечения» | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия | ОРУ без предметов в (3-53) | Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Спортивные соревнования, Эстафеты, игры. | «Охотник и зайцы», «Летает – не летает» | Игр.упр. «Метко в цель», «Смелые воробышки», Катание на санках, лыжах ледянках. «В гости к Снеговика» - праздник. |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|----------------------------|--|--|------------------------------------|--|
| 4 недели Новый Год!» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, в рассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках | ОРУ без предметов в (3-55) | Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами | Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен. | «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята» | Игр.упр. «По дорожке» Скольжение на лыжах скользящим шагом, Упражнения с клюшкой и шайбой, Скольжение по ледяной дорожке |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |
| Работа с родителями | 1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

| Образовательная область «Физическое развитие» | | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|--|---|------------------------------------|---|
| Старшая группа | | | | | | |
| Январь «Что нас окружает» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя" «Игрушки» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | ОРУ с кубиками (3-59) | Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге | Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах | «Медвед и и пчелы» | Игр.упр. «Сбей кеглю», «Ловишки парами», Передвигаться по лыжне |

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|---------------------------------------|---|--|-------------------------|---|
| 2 неделя «Транспорт» | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой. | ОРУ с веревкой (3-61) | Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх | Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м. | «Совушка», «таксист» | Игр.упр. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», Скользкий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам. |
| 3 неделя «Квартира, мебель» | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность. | ОРУ на гимнастической скамейке (3-64) | Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы. | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны | «Не оставайся на полу» | Игр.упр. «Пробеги –не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос». «В гости к Снеговика» - праздник. |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------------------|--|---|--|--|
| 4 неделя "обувь, одежда» | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | ОРУ с обручем (3-65) | Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении | Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места. | «Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку» | Игр.упр. «По местам», С горки» Повороты на лыжах, спуск с горки на санках. |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Стадион дома» 3 папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы» 4Работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителями | 1 конкурс зимних построек для ДА детей во время прогулок 2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

| Образовательная область «Физическое развитие» | | | | | | |
|--|---|------------------------------------|---|--|------------------------------------|--|
| Старшая группа | | | | | | |
| Февраль «Труд взрослых» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя" «Труд помощника воспитателя» | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | ОРУ с гимнастической палкой (3-68) | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы | Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. | «Охотник и зайцы» | Игр. упр. «Точный пас», По дорожке», Ходьба скользящим шагом по лыжне, Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке. |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|-------------------------|---|
| 2 неделя «Труд повара, посуда» | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю. | ОРУ с большим мячом (3-70) | Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание-подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола. | Досуг «День дружбы» Викторина, соревнования, игры. | «не оставайся на земле» | Игр.упр. «Кто дальше», «Кто быстрее», Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность, |
| 3 неделя «Труд врача» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. | ОРУ на гимнастич. Скамейке (3-72) | Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см | Веселые соревнования «23 февраля» | «мышело вка» | Игр.упр. «Точно в круг», «Кто дальше», «Ловишка» Метание снежков в цель. «Хочется мальчишкам в армии служить» - праздник. |

| | | | | | | |
|------------------------|---|----------------------------|--|--|-------------------------------------|---|
| 4 неделя «Я и папа» | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов в (3-73) | Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе. | Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. | «гуси – лебеди», «третий лишний» | Игр.упр. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки– перебежки» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | | | | | |
| Работа с родителями | 1 Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

| Образовательная область «Физическое развитие» | | | | | | |
|---|--|-------------------------------|---|--|--------------------------------|--|
| Старшая группа | | | | | | |
| Март «Семья» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя" «Я и мама» | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер. | ОРУ с мячом (3-77) | Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. | Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком | «Пожарные на учении» | Игр.упр. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки» |

| | | | | | | |
|------------------------|--|-------------------------|--|--|--------------------------------|--|
| 2 неделя «Семья» | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами. | ОРУ без предмета (3-79) | Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. | «Медвед и и пчелы», «Карусель» | Проводы зимы - праздник . |
| 3 неделя «Здоровье» | Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | ОРУ с кубиками (3-81) | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие - Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур. | Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур. | «Стоп», «Удочка» | Игр.упр. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу» |

| | | | | | | |
|------------------------|--|----------------------|--|--|---|--|
| 4 недели «Цветы» | Упражнять детей в ходьбе сперестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | ОРУ с обручем (3-83) | Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами. | Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами. | «Не оставайся на полу», «Удочка» , «Кто быстрее соберет ромашку» | Игр.упр. «Прокати – на сбой», «Пробеги на задень», «Наши алые цветки» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2 Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования | | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Пессимизм и здоровье» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Апрель «Весна»

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД на улице |
|---|--|------------------------------------|---|---|--------------------------------|--|
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя" «Весна» | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании | ОРУ с гимнастической палкой (3-86) | Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | «Медведь и пчелы» | «Путешествие в страну Игралию»-развлечение |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------|---|--|--|--|
| 2 неделя «Водичка -водичка» | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча. | ОРУ с короткой скакалкой (3-88) | Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком. | Прыжки через короткую скакалку на месте , вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стой» «Плавает или тонет»- с мячом | Игр.упр. «Пройди не задень», «Догони обруч», Перебрось – поймай». «Кто быстрее до флажка», «кто ушел?» |
| 3 неделя «Аквариум» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | ОРУ с мячом (3-90) | Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, реползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы | Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | «Лебедь , рак, и щука», «карусель» | Игр.упр. «Космонавтом стать хочу», «Кто быстрее», «Мяч в круг» |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------------------------|--|---|---------------------------|--|
| 4 неделя «Песок и камни» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | ОРУ без предметов в (3-92) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, вправо Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами. | «Рыбки и щука», «Горелки» | Игр.упр. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Птичьи забавы» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте | | | | | |
| Работа с родителями | 1 Кон курс «Рецепт на здоровье» 2 Пака – раскладушка «Умные или счастливые» 3 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
|---|--|-----------------------------------|--|---|---|--|
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя" «Дорожная безопасность» | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов в (3-94) | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | «Мышеловка», «Что изменилось?» «Воробышки и автомобиль» | Игр. упр. «Проведи мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый» |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------|---|---|--|--|
| 2 неделя «Пожарная безопасность» | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | ОРУ с флажками и (3-96) | Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По-медвежьи» | Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры | «не оставайся на полу», «Пожарные на учения» | Игр.упр. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка». «Путешествие в страну Игралию»-развлечение. |
| 3 неделя «Насекомые» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | ОБУ с мячом (3-98) | Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | «Поймай бабочку» | Игр.упр. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка» |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------------|---|---|--|--|
| 4 недели «Мой город» | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | ОРУ с обручем (3-100) | Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями. | Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями. | «Караси и щука», «Не оставайся на земле» | «Моя спортивная семья – это папа, мама, я»- праздник с родителями. |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Классики» 2 Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. | | | | | |
| Работа с родителями | 1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 2 Пака – раскладушка «Безопасность детей на улице» 3 Консультация «Всем без исключения о правилах движения» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

| Образовательная область «Физическое развитие» | | | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---|---|------------------------------------|---|
| Подготовительная группа | | | | | | |
| Сентябрь «Я и детский сад» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя" Наша группа" | Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча. | ОРУ без предметов в (4- 9) | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места | 1. ходьба по гимнастической скамейке прямо(боком). 2. прыжки на двух ногах через шнуры (через набивные мячи) 3..перебрасывание мяча | «Ловишки», «Вершки и корешки» | Игровые упражнения: «Ловкие ребята»; «Пингвина»; «Догони свою пару». «День знаний» - развлечение. |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------------------------|---|--|---|---|
| <p>2 неделя "Друзья»</p> | <p>Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур.</p> | <p>ОРУ с флажкам и (4-12)</p> | <p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставание до предметов; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> | <p>1.прыжки с доставанием до предмета (прыжки на двух предметах) 2.пербрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге) 3. лазание под шнур, не касаясь руками пола (упражнение «Черепашка»)</p> | <p>«Летает – не летает» «Совушка»</p> | <p>«Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Игра «Великаны и гномы»</p> |
|------------------------------|---|-------------------------------|---|--|---|---|

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------|---|--|---|--|
| <p>3 неделя "Будем вежливы»</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.</p> | <p>ОРУ с малым мячом (4-15)</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упажнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.</p> | <p>1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руами) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом</p> | <p>«Летает – не летает» «Совушка»</p> | <p>Спортивный досуг ««Осенние забавы»»</p> |
|-------------------------------------|--|---------------------------------|---|--|---|--|

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|----------------------|--|--|---------------------------|--|
| 4 недели "Наши добрые дела» | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. | ОРУ с палками (4-17) | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом) 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге) | «Не попадись» «Фигура» | «Прыжки по кругу» «Проведи мяч» «Круговая лапта» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя я гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
|-------------------------|-----------------------------|--|---------|--|------------------------------------|--------------|
| | Построение и перестроение : | | 1-2 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. | | |
| | | | 3-4 | Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|----------------------------|---|--|--|---|
| 1 неделя «Осень» | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ без предметов в (4-20) | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию. | 1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через шнур) 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Перелет птиц», «эстафета -бег по следочкам» | Игровые упражнения: «Перебрось – поймай»; «Не попадись»; «Фигура» |
|------------------|--|----------------------------|---|--|--|---|

| | | | | | | |
|------------------|---|----------------------|--|---|---|--|
| 2 неделя «Грибы» | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | ОРУ с обручем (4-23) | Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы | 1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги . 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч) | «Не оставайся на полу», «У медведя во бору» «Эхо» | «Кто самый меткий!» «Перепрыгни –не задень» Игра «Совушка» |
|------------------|---|----------------------|--|---|---|--|

| | | | | | | |
|-------------------|---|---------------------------------------|--|--|---|---|
| 3 неделя «Овощи» | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ на гимнастической скамейке (4-24) | Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. | 1. Введение мяча по прямой (между предметами) 2. ползание по гимнастической скамейке. (с мешочком на спине) 3. ходьба по гимнастической скамейке. (руки за голову) | «Удочка» «Летает – не летает», «Урожай» | «Успей выбежать» «Мяч водящему» Игра «Не попадись». «Кто быстрее» - соревнование-эстафета. |
| 4 неделя «Фрукты» | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие | ОРУ с палками (4-27) | Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в колонне по одному | Ползание на четвереньках в прямом направлении. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши | П\И «Удочка», «Сварим компот» | И\У «Проползи не урони» Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на равновесие. |

| | |
|------------------------|--|
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. Анкетирование 3. Папка –раскладушка « Дети в детском саду» 4. Индивидуальные работа с воспитателями |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование « Выявление отношения к ЗОЖ» (№3) 2. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей. 3. Информация «Здоровьесберегающие технологии» 4. Индивидуальные беседы с родителями |

| Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа | | | | | | |
|--|--------|-------------------------------|---------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------|
| Ноябрь «Кто нас окружает» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|----------------------------|--|---|--|--|
| 1 неделя «Домашние животные» | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом | ОРУ без предметов в (4-30) | Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт) Эстафета с мячом «Мяч водящему» | Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, ЛЕВОЙ ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину» | Игра «Угадай чей голосок?», Игра «Мышеловка», Игра «Затейники» | Игровые упражнения: «мяч о стенку», «Будь ловким», |
|------------------------------|---|----------------------------|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|---|--|---|
| <p>2 неделя «Домашние птицы»</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> | <p>ОРУ с короткой скакалкой (4-33)</p> | <p>Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.</p> | <p>Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка- на ниточке)</p> | <p>Игра «Фигуры», «Не оставайся на полу», «летает на летает», «Затейник и»</p> | <p>Передача мяча по кругу, Прыжки между кубиками «Не задень».</p> |
| <p>3 неделя «Дикие животные»</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.</p> | <p>ОРУ с кубиками (4-35)</p> | <p>Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p> | <p>Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьей на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.</p> | <p>Игра «перелет птиц», «летает – не летает», « По местам»</p> | <p>« Веселые старты» - развлечение.</p> |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|----------------------------|---|--|----------------------------------|---|
| 4 неделя «Лесные птицы» | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | ОРУ без предметов в (4-37) | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками. | Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие-ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | Игра «Фигура», По желанию детей. | Игровые упражнения: «Передай мяч» С кочки на кочку», Игра «Хитрая лиса» |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 2. Рекомендации по индивидуальной работе. 3. Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников»» 4. Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников» 2. Плакаты «Высказывание великих людей о женщине –матери» 3. Индивидуальные беседы с родителями. 4. Изготовление атрибутов к празднику «День матери» | | | | | |

| Образовательная область «Физическое развитие» | | | | | | |
|--|--------|--|---------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------|
| Подготовительная группа | | | | | | |
| декабрь «Зима» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя я гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : колонны 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. Направо | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|--------------------|---|--|-------------------------------|--|
| 1 неделя «Зима» | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ в парах (4-40) | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами) | Игра «Хитрая лиса», «Совушка» | Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на льду», Прыжки вперед., «Санки вперед» |
|-----------------|---|--------------------|---|--|-------------------------------|--|

| | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------------------|---|---|-----------------------------------|---|
| 2 неделя «Деревья, лес» | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом | ОРУ без предметов в (4-42) | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях. | Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком | Игра «Салки с ленточками», «Эхо!» | Ирг.упр. «Пройди не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!», «Лыжные гонки». «Здоровье – залог успеха» - развлечение. |
|-------------------------|--|----------------------------|---|---|-----------------------------------|---|

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|--------------------------|--|--|--|--|
| 3 неделя «Зимнее развлечение» | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | ОРУ с малым мячом (4-45) | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой. | Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик. | «Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля», | Игр.упр. «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди -не урони», « На коньки становись!» |
|-------------------------------|---|--------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|------------------------|--|----------------------------|---|--|---|---|
| 4 неделя «Новый год» | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи» ; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | ОРУ без предметов в (4-47) | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. | Игра «Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза» | Игр.упр. «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользни» Игра «Охотники и соколы» |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.Анкетирование 3.Папка –раскладушка « Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод» 4.Индивидуальные работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Конкурс рисунков детей и родителей «Выпал беленький снежок» 2.Папка – передвижка «Десять советов родителям» 3.Информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

| Образовательная область «Физическое развитие» | | | | | | |
|--|---|------------------------------------|--|---|------------------------------------|---|
| Подготовительная группа | | | | | | |
| Январь «Что нас окружает» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя «Игрушки» | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия. | ОРУ с гимнастической палкой (4-50) | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. | Игра «День и ночь», «Два мороза» | «Кто быстрее». «Проскользи – не упади» «Подпрыгни и достань игрушку», «Саночники» |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------------------|--|---|-------------------------|---|
| 2 неделя «Транспорт» | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину смета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | ОРУ с кубиками (4-52) | Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой | Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | «Совушка», «Таксист» | «Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки» «Два мороза», «Лыжный шаг» |
| 3 неделя «Квартира, мебель» | Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу. | ОРУ с малым мячом (4-55) | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики. | Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие- ходьба на носках между предметами. | «Удочка», «Лишний стул» | «Хоккеисты», Катание друг друга на санках, «Два мороза» |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------------------|---|---|---|---|
| 4 неделя «Обувь, одежда» | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках | Ору со скакалкой (4-57) | Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие-ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом. | Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами) | «паук и мухи». «Кто быстрее оденется на прогулку» | «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд» «В гости к Снеговикам» - праздник. |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Здоровый ребенок – это...» 2. Папка-передвижка «Стадион дома» 3. Папка –раскладушка « Забавы зимушки -зимы» 4. Индивидуальные работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки 2. Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах» 3. Информация «Зимние травмы» 4. Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Февраль «Труд взрослых»

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД на улице |
|---|---|-------------------------------|---|--|--------------------------------|---|
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1 неделя «Труд помощника воспитателя» | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | ОРУ с обручем | Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча) | Игра «Ключи», «Компот» | «Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики», «Два Мороза» |

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|------------------------------------|---|--|--------------------------------------|---|
| 2 неделя «Посуда, труд повара» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу. | ОРУ с гимнастической палкой (4-61) | Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо. | Прыжки на двух ногам между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах. | «Не оставайся на земле», «Затейники» | «Фигуры», «Гонки санок», «Пас клюшкой» |
| 3 неделя «Труд врача» | Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия. | ОРУ без предметов в (4-63) | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие-ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг» | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы. Метание мешочка в горизонтальную цель. | «Не попадись», «Карусель» | «Снежинка», «Гонки санок», «Загони шайбу» Игра «Карусель» |

| | | | | | | |
|------------------------|--|----------------------------|---|--|-----------------------------|---|
| 4 неделя «Я и папа» | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки. | ОРУ с большим мячом (4-65) | Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч. | Досуг посвященный 23 февраля Игры, соревнования | «Жмурки», «Передал –садись» | «не попадись», Игра «Белые медведи», «Карусель», Затейники». «Хочется мальчишкам в армии служить» - праздник. |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. Участие воспитанников детского сада на городском конкурсе 3. Папка –раскладушка « Дарите детям свою любовь и заботу» 4. Индивидуальные работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной» 2. Папка – передвижка «Десять советов родителям» 3. Информация «Зимние травмы» 4. Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Март «Семья»

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД на улице |
|---|---|-------------------------------|--|---|---|--|
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4, повороты кругом. | | | | | | |
| 1 неделя «Я и мама» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | ОРУ с малым мячом (4-72) | Равновесие-ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу). Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча» | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом | «Ключи», «Совушка», «Горелки», «Колпачок» | Игр. упр. «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку», «Бегуны», Проводы зимы – праздник. |

| | | | | | | |
|---------------------|--|------------------------------------|--|--|-------------------------------|---|
| 2 неделя «Семья» | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом. | ОРУ с флажкам и (4-74) | Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу) | Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | «Затейники», «Тихо-громко» | Игр.упр. «Охотники и утки», «Мы веселые ребята», |
| 3 неделя «Здоровье» | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по повышенной опоре. | ОРУ с гимнастической палкой (4-76) | Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют. | Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования | «Волк во рву», «Горелки» | Игр.упр. «Кто быстрее», «Пас ногой» «Ловкие зайчата», «Эхо» |

| | | | | | | |
|------------------------|--|----------------------------|--|--|--|---|
| 4 неделя «Цветы» | Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках. | ОРУ без предметов в (4-79) | Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие-ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте. | «Совушка», Наши алые цветки», «Удочка» | Игр.упр. «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Горелки» |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2. изготовление нестандартного физкультурного оборудования 3.Папка –раскладушка « Физические упражнения» 4.Индивидуальные работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Конкурс рисунков детей и родителей «Выпал беленький снежок» 2.Папка – передвижка «Пессимизм и здоровье» 3.Информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

| Образовательная область «Физическое развитие» | | | | | | |
|---|--|--|--|--|------------------------------------|--|
| Подготовительная группа | | | | | | |
| Апрель «Весна» | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя я гимнаст ика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвиж ные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех. | | | | | | |
| 1 неделя «Весна» | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. | ОРУ с малым мячом (4-81) | Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге. | Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя» Игры, эстафеты, викторины | «Хитрая лиса», «Охотник и утки» | Игр. Упр. «Быстро в шеренгу», «Перешагни –не задень», «С кочки на кочку», «Великаны и гномы» |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------------------------|--|---|---|--|
| 2 неделя «Водичка- водичка» | Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | ОРУ с обручем (4-83) | Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее» | Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты | «Мышеловка», «Пузырь» , | Игр.упр. «Слушай сигнал», «Пас ногой», «Пингвины», |
| 3 неделя «Аквариум» | Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии. | ОРУ без предметов в (4-85) | Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. | Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте. | «Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко» | Игр.упр. «Перебежки», «Пройди- не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». «Путешествие в страну Игралию»-развлечение. |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------------------------------|--|--|--------------------------|---|
| 4 неделя «Песок и камни» | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом. | ОРУ на гимнастической скамейке (4-87) | Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове. | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. игр. Упр. «Догони пару» | «Камни, ножницы, бумага» | Ирг.упр. «Передача мяча в колонне», «Лягушка в болоте», «Горелки», «Великаны и гномы» |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2. создание книжек малышей про загадки о спорте. 3.Папка –раскладушка « Птичьи забавы»» 4.Индивидуальные работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1. конкурс – «Рецепт на здоровье» 2.Папка – передвижка «Умные или счастливые» 3.Информация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4.Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Май «Познай мир»

| № п/п Тема недели | Задачи | Утренняя гимнастика ОРУ | I часть | II часть ОВД (с усложнением) | III часть Подвижные игры | ОВД на улице |
|--|--|-------------------------------|--|--|--------------------------------|---|
| <p>Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.</p> <p>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.</p> | | | | | | |
| 1 неделя «Дорожная безопасность» | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку | ОРУ с обручем (4-89) | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мяча и пол и ловля его после отскока | Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования | «Совушка», «Таксист», | Игрыупр. «Пас на ходу», «Брось- поймай!», Прыжки через короткую скакалку. Элементы футбола. |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------------------|--|--|---------------------------|--|
| 2 неделя «Пожарная безопасность» | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом. | ОРУ с большим мячом | Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола. | Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове -равновесие. | «Летает – не летает» | Игр.упр. «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Мышеловка». «Дню Победы посвящается» - праздник. |
| 3 неделя «Насекомые» | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочка на дальность , в прыжках, в равновесии. | ОРУ без предметов в (4-92) | Метание мешочка на дальность. Равновесие- ходьба по рейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Метание мешочка на дальность, Лазанье под шнур прямо и боком не касаясь руками пола. Равновесие- ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. | «Воробьишки и автомобиль» | Игр.упр. «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», Игры эстафеты по желанию детей. «Моя спортивная семья – это папа, мама, я»- праздник с родителями. |

| | | | | | | |
|------------------------|--|--------------|---|---|--------------------------------------|--|
| 4 неделя «Мой город» | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога.</p> <p>Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> | ОРУ с палкой | <p>Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> | <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p> <p>Равновесие- ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом , с мешочком на голове .</p> | «Охотник и утки», «Летает не летает» | Досуг «Город в котором я живу» Игры, викторина, соревнования |
| Работа с воспитателями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми» 2.Папка –передвижка «Классики» 3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха» 4.Индивидуальные работа с воспитателями | | | | | |
| Работа с родителями | <ol style="list-style-type: none"> 1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»» 2.Папка – передвижка «Безопасность детей на улице» 3.Информация « Всем без исключения о правилах движения» 4.Индивидуальные беседы с родителями | | | | | |

Перспективное планирование
К парциальной программе «Бадминтон для дошколят»
Старшая группа (5-6 лет).
Первый год обучения

Сентябрь

| Неделя | Содержание |
|---------------|--|
| 1 | Школа волана: 1. Вытянуть руки вперед, переложить волан из правой руки в левую, из левой - в правую. 2. Вытянуть руки вверх, поднять вверх и переложить волан из руки в руку. 3. Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую. 4. Подбросить волан одной рукой вверх и ловить двумя. 5. Перебрасывать волан в парах руками, не давая ему упасть на землю. 6. Метание волана на дальность |
| 2 | 1. Жонглировать шариком открытой стороной ладони перед собой (правой, левой, попеременно). 2. Жонглировать шариком закрытой стороной ладони перед собой (правой, левой, попеременно). 3. Жонглировать волан ракеткой. 4. Подвижная игра «Закинь волан» |
| 3 | 1. Отбивать тыльной стороной руки воздушный шар в воздухе. Отбивать одной, затем другой рукой, потом попеременно. Выполнять какие-либо упражнения, пока воздушный шар в воздухе, например, опустится на пол, а затем вновь подняться. 2. Челночный бег 6 по 5 м |

Октябрь

| Неделя | Содержание |
|---------------|---|
| 1 | 1. Жонглирование шариком: - жонглировать шариком открытой стороной ладони перед собой (правой, левой, попеременно); - жонглировать шариком закрытой стороной ладони перед собой (правой, левой, попеременно). |

| | |
|---|---|
| | <p>2. Отбивать тыльной стороной руки воздушный шар в воздухе.</p> <p>3. Отбивать шар одной, затем другой рукой, потом попеременно.</p> <p>4. Выполнять какие-либо упражнения, пока воздушный шар в воздухе, например, опустится на пол, а затем вновь подняться.</p> <p>2. Перебрасывание волана из руки в руку из и.п. руки в стороны</p> |
| 2 | <p>1. Школа волана:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, ловить его двумя руками; - то же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой. <p>2. Подвижная игра «Волан навстречу волану»</p> |
| 3 | Забросить рукой волан в корзину, изменить высоту и расстояние до корзины |
| 4 | <p>1. Жонглирование шариком.</p> <p>2. Школа волана.</p> <p>3. ОРУ с воланом.</p> <p>4. Подвижная игра «Волан навстречу волану»</p> |

Ноябрь

| Неделя | Содержание |
|--------|---|
| 1 | <p>1. Школа волана:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны; - подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его. <p>2. Подвижная игра «Волан навстречу волану»</p> |
| 2 | <p>1. Жонглировать шариком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жонглировать шариком открытой стороной ракетки перед собой (правой, левой, попеременно); - жонглировать шариком закрытой стороной ракетки перед собой (правой, левой, попеременно); - жонглировать шариком открытой, закрытой (можно чередовать 2 открытой, 2 закрытой) стороной ракетки перед собой. <p>2. Подвижная игра «Закинь волан»</p> |
| 3 | Броски волана друг другу по низкой и высокой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей правой и левой рукой |
| 4 | <p>1. Имитация разных движений ракеткой (без волана).</p> <p>2. Жонглировать шариком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жонглировать шариком открытой стороной ракетки перед собой (правой, левой, попеременно); - жонглировать шариком закрытой стороной ракетки перед собой (правой, левой, попеременно); - жонглировать шариком открытой, закрытой (можно чередовать 2 открытой, 2 закрытой) стороной ракетки, перед собой. <p>2. Броски волана друг другу по низкой и высокой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей левой рукой</p> |

| | |
|---|--|
| 4 | <p>1. Школа волана:</p> <ul style="list-style-type: none">- перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны;- подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его. <p>2. Подвижная игра «Закинь волан»</p> |
|---|--|

Декабрь

| Неделя | Содержание |
|--------|---|
| 1 | Школа волана: поочередно подбрасывать воланы вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, без ловли |
| 2 | 1. Жонглировать шариком открытой и закрытой (чередовать 2 открытой, 2 закрытой) стороной ракетки перед собой. 2. Подвижная игра «Обгони ракетку» |
| 3 | 1. Подбивать волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть. 2. Подвижная игра «Кто дальше волан бросит» |
| 4 | 1. Поочередно подбрасывать воланы вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, без ловли. 2. Жонглировать шариком открытой, закрытой (можно чередовать 2 открытой, 2 закрытой) стороной ракетки, перед собой. 3. Подбивать волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть. 4. Подвижная игра «Кто дальше волан бросит» |

Январь

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | 1. Поочередно подбрасывать воланы вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом и ловить их подбрасываемой рукой. 2. Ударять по волану, подвешенному на веревке, справа, слева, снизу, сверху (на высоте 30-50 см) |
| 2 | 1. Ребенок подбивает волан ракеткой, поворачивая ее для следующего удара другой стороной. 2. Подвижная игра «Подбей волан» |
| 3 | Поочередно подбрасывать воланы вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом и ловить их подбрасываемой рукой |
| 3 | 1. Ребенок ударяет по волану, подвешенному на веревке, справа, слева, снизу, сверху. 2. Подвижная игра «Подбей волан» |

Февраль

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | 1. Школа волана: - подбрасывать волан вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой и ловить его двумя руками; - то же, но подбрасывать волан вверх правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой. |

| | |
|---|--|
| | <p>2. Подбросить волан одной рукой высоко вверх (около 2 м), подождать, пока он снизится, и ударить по нему другой рукой (центром струнной поверхности ракетки).</p> <p>3. Подвижная игра «Подбей волан»</p> |
| 2 | <p>1. Подбросить волан одной рукой высоко вверх (около 2 м), подождать, пока он снизится, и ударить по нему другой рукой (центром струнной поверхности ракетки).</p> <p>2. Один подбрасывает волан рукой вверх, другой должен отбить его ракеткой</p> |
| 3 | <p>1. Один ребенок бросает рукой волан стоящему напротив игроку (2 м), тот отбивает волан ракеткой. Ребенок, бросивший волан, ловит его на лету руками.</p> <p>2. Подвижная игра «Воланом в круг»</p> |
| 4 | <p>1. Школа волана:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывать волан вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой и ловить его двумя руками; - то же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой. <p>2. Подбросить волан одной рукой высоко вверх (около 2 м), подождать, пока он снизится, и ударить по нему другой рукой (центром струнной поверхности ракетки).</p> <p>3. Ребенок бросает рукой волан стоящему напротив другому игроку (2 м), тот отбивает волан ракеткой. Ребенок, бросивший волан, ловит его на лету руками.</p> <p>4. Один подбрасывает волан рукой вверх, другой должен отбить его ракеткой</p> |

Март

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | <p>1. Школа волана:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны; - подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его |
| 2 | <p>Подача - встать левым боком к сетке, волан в правой руке держать за перья, рука отведена назад. Ударить в колпачок сеткой. Движение ракетки заканчивается на высоте вытянутой руки</p> |
| 3 | <p>1. Ребенок бросает рукой волан стоящему напротив игроку (2 м), тот отбивает волан ракеткой. Ребенок, бросивший волан, ловит его на лету руками.</p> <p>2. Подвижная игра «Подбей волан»</p> |
| 4 | <p>1. Школа волана:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны; - подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его. <p>2. подача - встать левым боком к сетке, волан в правой руке держать за перья, рука отведена назад. Ударить в колпачок сеткой. Движение ракетки заканчивается на высоте вытянутой руки.</p> <p>3. Двое детей с ракетками становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. Один ребенок подает волан, а другой отбивает.</p> <p>4. Один ребенок бросает рукой волан стоящему напротив игроку (2 м), тот отбивает волан ракеткой. Ребенок, бросивший волан, ловит его на лету руками.</p> <p>5. Подвижная игра «Подбей волан»</p> |

Апрель

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | 1. Школа волана: - перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны; - подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его. 2. Метание волана на дальность |
| 2 | Дети распределяются попарно и встают с двух сторон сетки. Вначале один подает волан, а другой отбивает его на противоположную сторону. Через определенное время игроки меняются ролями |
| 3 | 1. В парах перебрасывают волан ракеткой, не давая ему упасть на землю. 2. Подвижная игра «Салки с воланом». 3. Жонглирование воланом |

Май

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | Дети распределяются попарно и встают с двух сторон сетки. Вначале один подает волан, а другой отбивает его на противоположную сторону. Через определенное время игроки меняются ролями |
| 2 | 1. В парах перебрасывать волан ракеткой через сетку, не давая ему упасть на землю. 2. Челночный бег 6 раз по 5 м |
| 3 | 1. В парах перебрасывают волан ракеткой через сетку, не давая ему упасть на землю. 2. Подвижная игра «Подбей волан» |
| 4 | 1. Школа волана: - перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны; - подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его. 2. Дети распределяются попарно и встают с двух сторон сетки. Вначале один подает волан, а другой отбивает его на противоположную сторону. Через определенное время игроки меняются ролями. 3. В парах перебрасывают волан ракеткой, не давая ему упасть на землю. 4. Подбивать волан ракеткой, стоя на месте, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть |

Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

Второй год обучения

Сентябрь

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | 1. Школа волана: - подбросить волан одной рукой вверх и ловить его в воздухе; - перебрасывать волан из руки в руку; - подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360° и поймать волан; |

| | |
|---|---|
| | - подбивать ракеткой надувной шарик. 2. Метание волана на дальность |
| 2 | 1. Используя воздушный шарик, обмениваться с партнером ударами ладонью и тыльной стороной руки. Упражнение выполняется как сидя, так и стоя. 2. Подбивать волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть |
| 3 | 1. Школа волана: - подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом и ловить его двумя руками спереди; - то же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом. 2. Подвижная игра «Волан навстречу волану». 3. Челночный бег 6 раз по 5 м |

Октябрь

| Неделя | Содержание |
|--------|---|
| 1 | Жонглировать шариком открытой, закрытой (можно чередовать 2 открытой, 2 закрытой) стороной ракетки, под ногой |
| 2 | 1. Школа волана: - перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны; - подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его. 2. Подбивать волан ракеткой, стоя на месте, перемещаясь шагом, медленным бегом, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать волану упасть. 3. Подвижная игра «Кто дальше» |
| 3 | Подбивать волан ракеткой, перехватывая ее из одной руки в другую |
| 4 | 1. Школа волана: - перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны; - подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его. 2. Жонглировать шариком открытой, закрытой (можно чередовать 2 открытой, 2 закрытой) стороной ракетки, под ногой. 3. Подбивать волан ракеткой, перехватывая ее из одной руки в другую |

Ноябрь

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой |
| 2 | 1. Разучивание подачи: - взять воздушный шарик за хвостик левой рукой (поднять руку, чтобы шар висел), ракетка находится в правой руке. Отпустить шарик, чтобы он опускался на сетку ракетки. Повторить со сменой рук; |

| | |
|---|--|
| | <p>- взять шарик за хвостик левой рукой (поднять руку, чтобы шар висел), ракетка находится в правой руке. Отпустить шарик, чтобы он опускался на сетку ракетки, в этот момент отбить его ракеткой. Повторить со сменой рук;</p> <p>- взять шарик за хвостик левой рукой (поднять руку, чтобы шар висел), отпустить шарик, размахнуться и ударить снизу вверх</p> |
| 3 | <p>1. Подвижная игра «Забрось в кольцо».</p> <p>2. Подбросить волан одной рукой вверх (2-3 м), подождать, пока он снизится, и ударить по нему другой рукой (центром струнной поверхности ракетки)</p> |
| 4 | <p>1. Школа волана: игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не давая упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой.</p> <p>2. Разучивание подачи:</p> <p>- взять воздушный шарик за хвостик левой рукой (поднять руку, чтобы шар висел), ракетка находится в правой руке. Отпустить шарик, чтобы он опускался на сетку ракетки. Повторить со сменой рук;</p> <p>- взять шарик за хвостик левой рукой (поднять руку, чтобы шар висел), ракетка находится в правой руке. Отпустить шарик, чтобы он опускался на сетку ракетки, в этот момент отбить его ракеткой. Повторить со сменой рук;</p> <p>- взять шарик за хвостик левой рукой (поднять руку, чтобы шар висел), отпустить шарик, размахнуться и ударить снизу вверх.</p> <p>3. Подвижная игра «Забрось в кольцо».</p> <p>4. Подбросить волан одной рукой вверх (2-3 м), подождать, пока он снизится, и ударить по нему другой рукой (центром струнной поверхности ракетки)</p> |

Декабрь

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | Бросать волан друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение |
| 2 | <p>1. Держа воздушный шар над головой, отвести к нему другую (бьющую) руку и вывернуть ее так, чтобы можно было увидеть ладонь. Отбить воздушный шар ладонью. Стараться завершить доигровку, чтобы видеть тыльную сторону руки - прогнутое предплечье. Это первая часть подготовки к обучению технике ударов сверху.</p> <p>2. Подвижная игра «Попади в круг»</p> |
| 3 | <p>1. Ударять по волану, подвешенному на веревке, справа, слева, снизу, сверху.</p> <p>2. Подвижная игра «Подбей волан»</p> |
| 4 | <p>1. Бросать волан друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.</p> <p>2. Держа воздушный шар над головой, отвести к нему другую (бьющую) руку и вывернуть ее так, чтобы можно было увидеть ладонь. Отбить воздушный шар ладонью. Стараться завершить доигровку, чтобы видеть тыльную сторону руки - прогнутое предплечье.</p> <p>3. Подвижная игра «Подбей волан».</p> |

| | |
|--|---|
| | 4. Ударять по волану, подвешенному на веревке, справа, слева, снизу, сверху. 5. Подвижная игра «Попади в круг» |
|--|---|

Январь

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | Поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую руку и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывая волан левой рукой |
| 2 | Двое детей с ракетками становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. Один ребенок подает волан, а другой отбивает |
| 3 | 1. Школа волана: поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую руку и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывая волан левой рукой. 2. Двое детей с ракетками становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. Один ребенок подает волан, а другой отбивает |
| 4 | 1. Подбросить волан одной рукой высоко вверх (около 2 м), подождать, пока он снизится, и ударить по нему другой рукой (центром струнной поверхности ракетки). 2. Один ребенок бросает волан рукой стоящему напротив игроку (2 м), тот отбивает волан ракеткой. Ребенок, бросивший волан, ловит его на лету руками. 3. Один подбрасывает волан рукой вверх, другой должен отбить его ракеткой. 4. Подвижная игра «Падающий волан». |

Февраль

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | Поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую руку и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывая волан левой рукой |
| 2 | 1. Играют две команды. Одна команда (нападающие) подает воланы. Вторая команда (защитники) отражает удары через сетку. Через 3-5 минут команды меняются ролями. 2. Школа волана: поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекладывает волан из левой руки в правую руку и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывая волан левой рукой. 3. Двое детей с ракетками становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. Один ребенок подает волан, а другой отбивает. 4. Подвижная игра «Красные - желтые» |

| | |
|---|--|
| 3 | <p>1. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх одной ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отвести правую ногу назад) и по прямой траектории.</p> <p>2. Двое детей с ракетками становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. Один ребенок подает волан, а другой отбивает</p> |
| 4 | <p>1. Поочередные броски двух воланов вверх одной рукой. Игрок держит по волану в каждой руке. Выполняет бросок волана вверх правой рукой, перекидывает волан из левой руки в правую руку и ловит подброшенный волан левой рукой. Затем упражнение повторяется. Выполнив упражнение несколько раз, его повторяют, подбрасывая волан левой рукой.</p> <p>2. Играют две команды. Одна команда (нападающие) подает воланы. Вторая команда (защитники) отражает удары через сетку. Через 3-5 минут команды меняются ролями.</p> <p>3. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх одной ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок производится с силой (отводит правую ногу назад) и по прямой траектории.</p> <p>4. В парах перебрасывать волан ракеткой, не давая ему упасть на землю.</p> <p>5. Подвижная игра «Красные - желтые»</p> |

Март

| Неделя | Содержание |
|--------|---|
| 1 | <p>Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой</p> |
| 2 | <p>В парах игроки перебрасывают волан ракеткой, не давая ему упасть на землю</p> |
| 3 | <p>Участники делятся на две команды. Игроки каждой команды подают волан по очереди. Если команде не удастся отбить волан через сетку, она проигрывает очко, и подача переходит к другой команде</p> |
| 4 | <p>1. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой.</p> <p>2. Участники делятся на две команды. Игроки каждой команды подают волан по очереди. Если команде не удастся отбить волан через сетку, она проигрывает очко, и подача переходит к другой команде.</p> <p>3. В парах игроки перебрасывают волан ракеткой, не давая ему упасть на землю</p> |

Апрель

| Неделя | Содержание |
|--------|--|
| 1 | 1. Жонглировать в парах: - жонглировать в парах открытой стороной ракетки, стоя плечом друг к другу; - жонглировать в парах закрытой стороной ракетки, стоя плечом друг к другу. 2. Подвижная игра «Поддай волан». Игроки в каждой команде подают волан по очереди. Если команде не удастся отбить волан через сетку, она проигрывает очко, и подача переходит к другой команде |
| 2 | 1. Жонглирование воланом. 2. Игра в бадминтон по упрощенным правилам |
| 3 | 1. Жонглирование в парах: - открытой стороной ракетки, стоя плечом друг к другу; - закрытой стороной ракетки, стоя плечом друг к другу. 2. Метание волана на дальность. 3. Игра в бадминтон |

Май

| Неделя | Содержание |
|--------|---|
| 1 | Школа волана: - перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны; - подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его |
| 2 | 1. Челночный бег 6 по 5 м. 2. Игра в бадминтон по упрощенным правилам |
| 3 | Игра в бадминтон по упрощенным правилам |
| 4 | 1. Школа волана: - перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны; - подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его. 2. Игра в бадминтон по упрощенным правилам |

3.6. Физкультурные развлечения и праздники

| № п/п | Содержание работы | Возраст групп | Сроки |
|-------|---|---------------------------------------|----------|
| 1. | «На лесной полянке» развлечение | Младшая, средняя | Сентябрь |
| 2. | «День знаний» - развлечение | Старшая, Подготовительная | Сентябрь |
| 3. | «Осенняя пора» - развлечение | Младшая, средняя | Октябрь |
| 4. | «Кто быстрее» - соревнование-эстафета | Старшая, Подготовительная | Октябрь |
| 5. | «Теремок» - развлечение | Младшая, средняя | Ноябрь |
| 6. | «Веселые старты» - развлечение | Старшая, Подготовительная | Ноябрь |
| 7. | «Если с другом вышел в путь» - досуг | Младшая, средняя | Декабрь |
| 8. | «Здоровье – залог успеха» - развлечение | Старшая, Подготовительная | Декабрь |
| 9. | «В гости к Снеговика» - праздник | Все группы | Январь |
| 10. | «Хочется мальчишкам в армии служить» | Старшая, Подготовительная | Февраль |
| 11. | «И мы скоро подрастем... » - развлечение | Младшая, средняя | Февраль |
| 12. | Проводы зимы – праздник | Все группы | Март |
| 14. | «Путешествие в страну Игралию»- развлечение | Старшая, Подготовительная | Апрель |
| 15. | «Праздник Мяча»- развлечение | Младшая, Средняя | Апрель |
| 16. | «Дню Победы посвящается» - праздник | Младшая, Средняя, Старшая, Подгот. | Май |

| | | | |
|-----|---|------------------------------|--------|
| 17. | «Моя спортивная семья – это папа, мама, я»- праздник с родителями | Старшая, Подготовительная | Май |
| 18. | «День защиты детей» - праздник | Все группы | Июнь |
| 19. | « Лето красное пришло... » - праздник | Младшая, средняя | Июль |
| 20. | « Мы любим спорт »- праздник | Все группы | Август |

3.7. Перечень программ, технологий, пособий

ФГОС Физ. культура в дет. саду: Вторая младш. гр. Пензулаева Л.И. 2014 г. Мозаика-Синтез.

ФГОС Физ. культура в дет. саду: средняя гр. Пензулаева Л.И. 2014 г. Мозаика-Синтез.

ФГОС Физ. культура в дет. саду: старшая гр. Пензулаева Л.И. 2014 г. Мозаика-Синтез.

ФГОС Физ. культура в дет. саду: подготов. гр. Пензулаева Л.И. 2014 г. Мозаика-Синтез.

ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7л. Борисова М.М. 2014 г. Мозаика-Синтез.

Физкультурные занятия в детском саду, 2 младшая группа / Л.И.Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2009

Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа / Л.И.Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2009.

Физкультурные занятия в детском саду, старшая группа / Л.И.Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2009.

Физическая культура в детском саду система работы в старшей группе/ Л.И.Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2012.

Физическая культура в детском саду система работы в подготовительной к школе группе/ Л.И.Пензулаева. – М.: Мозаика-синтез, 2012.

Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Э.Я.Степаненкова - М.: Мозаика-синтез, 2012.

Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2009.

Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2011.

Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2009.

Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет / М.М. Борисова. – М.: Мозаика-синтез, 2012.

Турманидзе В.Г., Тарутта Е.П., Шахрай С.М. Бадминтон против близорукости. Методика проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для профилактики и коррекции нарушений зрения (для учителей общеобразовательных школ): учебно пособие. – М.: Кучково поле, 2017. – 88 с.

Тимофеева Л.Л. Парциальная программа «Бадминтон для дошкольников». Планирование и конспекты занятий / Л.Л. Тимофеева. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2017. – 168 с.: ил. – (ФГОС дошкольного образования).

Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.

Парциальная программа Е.В. Преображенская, Е.Ю. Осьминина, И.В. Новикова, А.М. Хохлова «Бадминтон для дошколят», Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2021.