

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 40 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического
Совета
ГБДОУ детский сад № 40
Приморского района Санкт-
Петербурга
протокол от 30.08. 2023г. № 1

с учётом мнения Совета
родителей
ГБДОУ детский сад № 1
Приморского района Санкт-
Петербурга
протокол от 30.08. 2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

заведующим ГБДОУ детский сад № 40
Приморского района Санкт-Петербурга

Сидорова О.Н.

приказ от 31.08.2023 г. № 60

Рабочая программа инструктора по физической культуре

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФООП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

СОСТАВИТЕЛЬ:
Метелкина Н.Л.

Санкт-Петербург
2023г.

Содержание

| | |
|--|-----|
| 1. Целевой раздел | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1 Цели и задачи реализации программы | 4 |
| 1.1.2 Принципы и подходы к реализации программы | 4 |
| 1.1.3 Характеристики возрастных физических особенностей детей | 5 |
| 1.1.1.4 Планируемые результаты | 8 |
| 1.1.1.5 Система педагогической диагностики (мониторинга) | 10 |
| 2. Содержательный раздел | 11 |
| 2.1 Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» | 13 |
| 2.2 Часть, формируемая участниками образовательных отношений | 21 |
| 2.2.1 Интеграция с другими образовательными областями | 21 |
| 2.2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы | 22 |
| 2.2.2.1 Особенности взаимодействия с семьями обучающихся | 24 |
| 2.2.2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 29 |
| 2.2.2.3 Формы взаимодействия с педагогами | 31 |
| 2.2.3 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы | 32 |
| 3. Организационный раздел | 41 |
| 3.1 Физкультурно-оздоровительная работа | 42 |
| 3.1.1 Особенности организации образовательного процесса | 43 |
| 3.2 Условия реализации программы | 43 |
| 3.2.1 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды в группе | 43 |
| 3.2.2 Методическое обеспечение | 45 |
| 3.2.3 Материально-техническое обеспечение | 46 |
| <i>Приложение 1. Диагностические карты педагогических наблюдений детского развития</i> | 47 |
| <i>Приложение 2. Учебный перспективный план</i> | 51 |
| <i>Приложение 3. Режим двигательной активности</i> | 162 |
| <i>Приложение 4. План проведения досуговых мероприятий и праздников</i> | 164 |

| | |
|---|-----|
| <i>Приложение 5.</i> План взаимодействия со специалистами | 168 |
| <i>Приложение 6.</i> План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями | 169 |
| <i>Приложение 7.</i> План работы с семьями воспитанников | 170 |
| <i>Приложение 8.</i> Распределение образовательной деятельности на 2023-24 уч.год | 173 |
| <i>Приложение 9.</i> Перечень музыкальных произведений | 174 |

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ от 29.12.2012 N 273), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (Постановление от 30 июня 2020 года № 6), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 года № 28), СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление от 28 января 2021 года №2), на основе образовательной программы ГБДОУ № 40, федеральной образовательной программы дошкольного образования (В соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 39, ст. 6541), пунктом 1 и подпунктом 4.2.6 пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, №. 32, ст. 5343; 2022, № 46, ст. 8024).

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей в возрасте от 1,5 до 7 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в различных видах музыкальной деятельности, на период на 2023-2024 учебный год, а также позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

- обучение и воспитание ребёнка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;
- создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;
- создание единого образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребёнку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Целью программы является Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 40 Приморского района в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. Цель программы достигается через решение *следующих задач:*

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

1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы.

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

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

1.1.3 Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей 2-7 лет

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

Костная система. Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

Мышечная система. У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего, у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

Дыхательная система. Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

Частота дыхания за минуту
(количество раз)

| 2 года | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 20-30 | 30—20 | 30—20 | 30—20 | 25—20 | 20—18 |

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

Сердечно – сосудистая система. Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс

становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой —

деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления).

Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно – сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и укрепляют её.

Нервная система. Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно - рефлекторную деятельность. Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка

вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы). Реализация рабочей программы инструктора физической культуры по физическому развитию детей в возрасте от 1,5 до 7 лет в дошкольной образовательной организации опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

1.1.1.4 Планируемые результаты освоения рабочей программы

| Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми раннего возраста (от 1,5 до 3 лет) | |
|--|--|
| | Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям. |
| | Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, общие показатели физического развития. |
| | Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности: <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление физического и психического здоровья детей; • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Накопление и двигательного опыта детей; • Сформировать у воспитанников потребность в двигательной активности. |
| | К концу года дети 3 лет могут: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить по кругу, делать шаги вбок, назад; ускорять ходьбу, переходить к бегу и наоборот. 2. Ходить по извилистому шнуру, между линиями, по гимнастической скамейке, доске (ширина 12 см.). Медленно кружиться на месте. Бегать непрерывно в течении 30-34 с. 3. Подлезать под веревку (высота 25-30 см.), ходить на четвереньках по доске на высоте 20 см.(длина 3-4 см.). 4. Катать мяч со взрослыми. Бросать мяч взрослому. Ловить брошенный мяч. Бросать маленький мяч в цель, находящийся на полу. А также на уровне глаз ребенка, на расстоянии 100-120 см. Бросать мяч вперед двумя руками снизу. 5. Подпрыгивать на двух ногах на месте и с небольшим продвижением. 6. Прыгать с места на двух ногах как можно дальше. |

| Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам | |
|--|---|
| 1. | Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям. |

| | |
|----|--|
| 2. | Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм. |
| 3. | Ребенок демонстрирует достаточную 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. |
| 4. | Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения. |
| 5. | Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре. |
| 6. | Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения. |
| 7. | Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье. |

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам

| | |
|----|---|
| 1. | Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями. |
| 2. | ребенок 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; |
| 3. | Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности. |
| 4. | Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. |
| 5. | Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. |
| 6. | Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни. |
| 7. | Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни. |

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам

| | |
|----|---|
| 1. | Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности. |
| 2. | Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам. |
| 3. | Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений. |
| 4. | Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха. |
| 5. | Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. |
| 6. | Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. |
| 7. | Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности. |

| | |
|----|---|
| 8. | Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей. |
|----|---|

| Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам | |
|---|--|
| 1. | Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. |
| 2. | Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). |
| 3. | Участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности. |
| 4. | Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими. |
| 5. | Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности. |
| 6. | Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности. |
| 7. | Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. |

1.1.1.5. Система педагогической диагностики (мониторинга)

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ГБДОУ №40 Приморского района СПб. проводится: инструктором по физической культуре, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации: (Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»).

Задачи:

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

1. Задачи физического развития детей 2-3 лет

- **росание, катание, ловля:** скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- **ползание и лазанье:** ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
- **ходьба:** ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- **бег:** бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;
- **прыжки:** прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;
- **упражнения в равновесии:** ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

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

2. Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

3. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

4. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижные игры, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

5. Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;

- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила 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.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2. Содержательный раздел.

2.1 Содержание образовательной деятельности

Рабочая программа направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других образовательных областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

1. **Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 2 до 3 лет:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

Физическая культура:

Учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ползать, лазать, действовать мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать, ловить).

Учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед; в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения (по показу), менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

2. **Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:**

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

| | |
|---|---|
| ОВД: | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ОРУ: | - без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений. |
| Строевые упражнения: | - построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру. |
| Музыкально-ритмические упражнения: | - ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; - имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); - поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение. |
| Подвижные игры: | - сюжетные игры, имитационные упражнения; |

| | |
|-------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - несюжетные игры; - игры на развитие ориентировки в пространстве; - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации; - малоподвижные игры. |
| Спортивные упражнения: | <ul style="list-style-type: none"> - катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки; - ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием; - катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. |
| Активный отдых: | <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы. |

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

| | |
|--------------------------------|--|
| ОВД: | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ОРУ: | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём. |
| Строевые упражнения: | <ul style="list-style-type: none"> - построение в колонну по одному, по два, в рассыпную; - построение по росту; - размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; - перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; - перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам; - повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. |
| Ритмическая гимнастика: | - ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; |

| | |
|-------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; - выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши; - комбинации из двух освоенных движений. |
| Подвижные игры: | <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры. |
| Спортивные упражнения: | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. <p><i>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой». |
| Активный отдых: | <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей. |

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки.

4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

| | |
|-------------|--|
| ОВД: | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ОРУ: | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём. |

| | |
|--------------------------------|---|
| Строевые упражнения: | <ul style="list-style-type: none"> - построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; - перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; - повороты направо, налево, кругом; - размыкание и смыкание. |
| Ритмическая гимнастика: | <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе; - ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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, кружения по одному и в парах. |
| Подвижные игры: | <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры. |
| Спортивные упражнения: | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по лыжне (на расстояние до 500 м.); - скользящим шагом; - повороты на месте (направо и налево) с переступанием; - подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок). <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; - с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. |
| Спортивные игры: | <p><i>Городки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). <p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой рукой; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; - игра по упрощенным правилам. <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом <p><i>Элементы футбола:</i> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p> |

| | |
|------------------------|---|
| Активный отдых: | <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут). |
|------------------------|---|

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

| | |
|-----------------------------|---|
| ОВД: | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ОРУ: | - в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. |
| Строевые упражнения: | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу; - перестроение 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; - равнение в колонне, шеренге, кругу; |

| | |
|---------------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - размыкание и смыкание приставным шагом; - повороты направо, налево, кругом. |
| <i>Ритмическая гимнастика:</i> | <ul style="list-style-type: none"> - отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку; - танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками; - поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; - ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону; - кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки. |
| <i>Подвижные игры:</i> | <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры |
| <i>Спортивные упражнения:</i> | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; - попеременным двухшажным ходом (с палками); - повороты переступанием в движении; - поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». <p><i>Катание на коньках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); - приседания из исходного положения стоя; - скольжение на двух ногах с разбега; - повороты направо и налево во время скольжения, торможения; - скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. |
| <i>Спортивные игры</i> | <p><i>Городки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; - построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. <p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 т. п.) и с разных сторон; |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>Элементы футбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; - ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота; - играть по упрощенным правилам. <p><i>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; - прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; - ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; - забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); - попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. <p><i>Элементы настольного тенниса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); - подача мяча через сетку после его отскока от стола. |
| <p><i>Активный отдых:</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут). |

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;

- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий;
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, образовательной программой ГБДОУ детский сад № 40 Приморского района и перспективным планированием обучения основным видам движений (см. Приложение 2: Перспективное планирование основных видов движений). Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

2.2 Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

2.2.1. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

| | |
|---|---|
| <p>Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»</p> | <p>Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.</p> |
| <p>Образовательная область «Познавательное развитие»</p> | <p>Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением,</p> |

| | |
|---|--|
| | выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку). |
| Образовательная область «Речевое развитие» | Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия. |
| Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие» | Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления. |

2.2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

(Приложения 3: Режим двигательной активности детей раннего и дошкольного возраста; Приложение 4: План проведения досуговых мероприятий и праздников)

Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

- спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений, а также рекомендованные музыкальные произведения
- (см. Приложение 9: Перечень музыкальных произведений)

Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ здорового образа жизни традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

| № п/п | Наименование методов | Описание методов |
|-------|---------------------------------------|---|
| 1. | Наглядные методы: | <ul style="list-style-type: none"> - способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике; - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога). |
| 2. | Вербальные методы (словесные): | <ul style="list-style-type: none"> - направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях; - название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают |

| | | |
|----|--|---|
| | | целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствую созданию более точных зрительных представлений о движении. |
| 3. | Практические методы: | <ul style="list-style-type: none"> - призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений; - применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений; - закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях; - при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях. |
| 4. | Информационно-рецептивный метод: | - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение). |
| 5. | Репродуктивный метод: | - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель). |
| 6. | Метод проблемного изложения: | - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений. |
| 7. | Эвристический метод (частично-поисковый): | - проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях). |
| 8. | Исследовательский метод: | - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). |

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

2.2.2.1 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение 7: План работы с семьями воспитанников)

Основные задачи взаимодействия педагога с семьей:

- 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.
- 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.

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

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

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей дошкольного возраста; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в

ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

Основные направления взаимодействия учреждения с семьями воспитанников.

| Основные направления и формы работы с семьей | Цель | Рекомендации |
|--|---|--|
| Информационно-аналитическая | | |
| анкетирование | Составление социально-демографического паспорта семей | <p>Вопросы должны формулироваться на понятном для опрашиваемых языке. То есть смысл вопроса должен быть понятен респондентам. Формулировки вопросов должны носить нейтральный характер и не содержать оценочных суждений. Иначе есть опасность склонить опрашиваемых к точке зрения автора анкеты или вопросника интервью, из-за их желания угодить авторам или представить себя в более выгодном свете.</p> <p>Вопросы, содержание которых раскрывает нежелательные в общественном плане факты поведения опрашиваемых, разрушают их идеализированные представления о себе, желательно также формулировать в виде косвенных, проективных вопросов.</p> |
| собрания-встречи | Знакомство педагогов с семьями и семей | Желательно использовать специальные методы, вызывающие у родителей позитивные эмоции, ориентированные на развитие доверительных |

| | | |
|---------|---|--|
| | <p>воспитанников между собой, знакомство семей с педагогами. Снятие барьеров общения.</p> | <p>отношений с педагогами («Выбери дистанцию», «Ассоциативный ряд», «Язык фотографий», «Разговор без умолку» и др.). Такие собрания целесообразно проводить регулярно в течение года, решая на каждой встрече свои задачи. Необходимо, чтобы воспитывающие взрослые постоянно сообщали друг другу о разнообразных фактах из жизни детей в детском саду и семье, о состоянии каждого ребенка (его самочувствии, настроении), о развитии детско-взрослых (в том числе детско-родительских) отношений.</p> <p>Такое информирование происходит при непосредственном общении (в ходе бесед, консультаций, на собраниях, конференциях) либо опосредованно, при получении информации из различных источников: стендов, газет, журналов (рукописных, электронных), семейных календарей, разнообразных буклетов, интернет-сайтов (детского сада, органов управления образованием), а также переписки (в том числе электронной).</p> |
| Стенды. | Информирование. Обогащение знаний, необходимых для ухода за детьми и их воспитания. | <p>На стендах размещается стратегическая (многолетняя), тактическая (годовая) и оперативная информация. К стратегической относятся сведения о целях и задачах развития детского сада на дальнюю и среднюю перспективы, о реализуемой образовательной программе, об инновационных проектах дошкольного учреждения, а также о дополнительных образовательных услугах. К тактической информации относятся сведения о педагогах и графиках их работы, о режиме дня, о</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p>задачах и содержании воспитательно - образовательной работы в группе на год. Оперативная стендовая информация, предоставляющая наибольший интерес для воспитывающих взрослых, включает сведения об ожидаемых или уже прошедших событиях в группе (детском саду, районе): акциях, конкурсах, репетициях, выставках, встречах, совместных проектах, экскурсиях выходного дня и т. д. Поскольку данный вид информации быстро устаревает ее необходимо постоянно обновлять.</p> <p>Стендовая информация вызывает у родителей больше интереса, если они принимают участие в ее подготовке, а также если она отвечает информационным запросам семьи, хорошо структурирована и эстетически оформлена (используются фотографии и иллюстративный материал). Для того чтобы информация (особенно оперативная) своевременно поступала к воспитывающим взрослым, важно дублировать ее на сайте детского сада, а также в семейных календарях.</p> |
| Непрерывное образование воспитывающих взрослых | | |
| Мастер-классы | <p>Привлечения внимания родителей к актуальным проблемам воспитания детей и средствам их решения.</p> | <p>Мастер-класс — особая форма презентации специалистом своего профессионального мастерства.</p> <p>Такими специалистами могут оказаться и сами родители. Большое значение в подготовке мастер-класса придается практическим и наглядным методам.</p> <p>Мастер-класс может быть организован сотрудниками детского сада, родителями, приглашенными специалистами.</p> |

| Совместная деятельность педагогов, родителей, детей | | |
|---|---|---|
| Совместные выставки рисунков, тематических плакатов, поделок, досугов и т. д. | Вовлечение родителей в сотворчество детей и воспитывающих их взрослых. установление теплых неформальных отношений между педагогами и родителями, а также более доверительных отношений между родителями и детьми. | Досуговые формы сотрудничества с семьей могут быть эффективными только если воспитатели уделяют достаточное внимание педагогическому содержанию мероприятия. Установление неформальных доверительных отношений с родителями не является основной целью общения. |

2.2.2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);

- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

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

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение 8: Расписание образовательной деятельности).

Способы и направления поддержки детской инициативы

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

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

3–4 года: Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3–4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость.

4–5 лет: Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли.
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе подвижных игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры;

- опираться на их желание во время занятий.
6. лет: приоритетная сфера инициативы — внеситуативно-личностное общение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом, физической культуры.

6-7 лет: приоритетная сфера инициативы — научение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования двигательной активности детей;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, и т.п. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его результатами;
- создавать условия для разнообразной спортивной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- реализовывать пожелания и предложения детей;
- создавать условия и выделять время для дополнительной двигательной активности детей по их интересам.

2.2.2.3. Формы взаимодействия с педагогами.

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей (см. Приложение 5: «План организации взаимодействия со специалистами ДО» и Приложение 6: «План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями»)

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом, и заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с помощником воспитателя

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

2.2.3. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОО представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. Коррекционно-развивающую работу в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физической культуре, и т.д.).

Задачи коррекционно-развивающей работы в образовательной области "Физическое развитие":

- коррекция недостатков и развитие ручной моторики:

- нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук;
- развитие техники тонких движений;
- коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;
- коррекция недостатков и развитие психомоторных функций:
- пространственной организации движений;
- моторной памяти;
- слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений;
- произвольной регуляции движений.

| Разделы | Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы |
|--|---|
| <p>Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ</p> | <p>1) знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища);</p> <p>2) систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости обучающихся, расслабление гипертонуса мышц;</p> <p>3) осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности обучающихся; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных обучающихся (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;</p> <p>4) проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у обучающихся самостоятельный</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений ("сосулька зимой" - мышцы напряжены, "сосулька весной" - мышцы расслабляются);</p> <p>использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;</p> <p>5) проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности - песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);</p> <p>6) учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям обучающихся, но и несколько превышать их);</p> <p>7) внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для обучающихся, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность);</p> <p>8) контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения);</p> <p>9) осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей обучающихся;</p> <p>10) включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков</p> |
|--|---|

| | |
|---|---|
| | <p>осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у обучающихся;</p> <p>11) объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии педагогического работника);</p> <p>12) учить обучающихся элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;</p> <p>13) развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;</p> <p>14) проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц;</p> <p>15) побуждать обучающихся рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</p> <p>16) привлекать родителей (законных представителей) к организации двигательной активности обучающихся, к закреплению у обучающихся представлений и практического опыта по основам ЗОЖ.</p> |
| <p>Коррекционная направленность в работе по физической культуре</p> | <p>1) создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: "пройди между стульями", "попрыгай как зайка");</p> <p>2) использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия,</p> |

физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, "гимнастику" пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;

3) учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;

4) развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа "Ромашка", "Островок", "Валуны");

5) способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;

6) совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;

7) развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;

8) учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений;

9) воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;

10) формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия;

11) учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);

12) закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

13) закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;

14) учить координировать движения в играх с мячами разных

| | |
|--|--|
| | <p>размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</p> <p>15) продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</p> <p>16) учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</p> <p>17) включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</p> <p>18) совершенствовать общую моторику, используя корректирующие упражнения для разных мышечных групп;</p> <p>19) стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</p> <p>20) формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</p> <p>21) стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</p> <p>22) развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения);</p> <p>23) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить</p> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| | речевой материал или один ребенок проговаривает, остальные выполняют или педагогический работник проговаривает, обучающиеся выполняют). |
| Коррекция недостатков и развитие ручной моторики | <p>1) дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;</p> <p>2) развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагогического работника; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук.</p> <p>3) развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;</p> <p>4) тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);</p> <p>5) развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;</p> <p>6) применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;</p> <p>7) развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;</p> <p>8) развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;</p> <p>9) развивать технику тонких движений в "пальчиковой гимнастике"; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;</p> <p>10) формировать у обучающихся специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение, формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце;</p> <p>11) развивать захват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания;</p> <p>12) учить обучающихся выкладывать мелкие предметы по</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;</p> <p>13) развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы;</p> <p>14) учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют);</p> <p>15) развивать динамический праксис, чередование позиций рук "кулак - ладонь", "камень - ножницы");</p> <p>16) учить обучающихся выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;</p> <p>17) учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы).</p> <p>Совершенствовать базовые графомоторные навыки и умения:</p> <p>1) формировать базовые графические умения: проводить простые линии - дорожки в заданном направлении, точки, дуги, соединять элементы на нелинованном листе, а затем в тетрадах в крупную клетку с опорой на точки;</p> <p>2) развивать зрительно-моторную координацию при проведении различных линий по образцу: проводить непрерывную линию между двумя волнистыми и ломаными линиями, повторяя изгибы; проводить сплошные линии с переходами, не отрывая карандаш от листа;</p> <p>3) развивать точность движений, учить обводить по контуру различные предметы, используя трафареты, линейки, лекала;</p> <p>4) развивать графические умения и целостность восприятия при изображении предметов, дорисовывая недостающие части к предложенному образцу;</p> <p>5) развивать целостность восприятия и моторную ловкость рук при воспроизведении образца из заданных элементов;</p> <p>6) учить обучающихся заштриховывать штриховать контуры</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | <p>простых предметов в различных направлениях;</p> <p>7) развивать умения раскрашивать по контуру сюжетные рисунки цветными карандашами, с учетом индивидуальных предпочтений при выборе цвета.</p> |
| <p>Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики</p> | <p>1) развивать моторный праксис органов артикуляции, зрительно-кинестетические ощущения для усиления перцепции артикуляционных укладов и движений;</p> <p>2) вырабатывать самоконтроль за положением органов артикуляции;</p> <p>3) формировать правильный артикуляционный уклад для всех групп звуков с помощью артикуляционной гимнастики;</p> <p>4) развивать статико-динамические ощущения, четкие артикуляционные кинестезии;</p> <p>5) формировать фонационное (речевое) дыхание при дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот;</p> <p>6) развивать оральный праксис, мимическую моторику в упражнениях подражательного характера (яркое солнышко - плотно сомкнули веки, обида - надули щеки).</p> |
| <p>Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы</p> | <p>Использование музыкально-ритмических упражнений, логопедической и фонетической ритмики:</p> <p>1) продолжать развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности (слухо-зрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку);</p> <p>2) способствовать развитию у обучающихся произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий;</p> <p>3) при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития использовать разные сигналы (речевые и неречевые звуки; наглядность в соответствии с возможностями зрительного восприятия);</p> <p>4) развивать зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность;</p> <p>5) развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>и зрительно-моторную координации;</p> <p>6) формировать и закреплять двигательные навыки, образность и выразительность движений посредством упражнений психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...);</p> <p>7) развивать у обучающихся двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений;</p> <p>8) развивать у обучающихся навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;</p> <p>9) учить обучающихся самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы;</p> <p>10) формировать у обучающихся устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку;</p> <p>11) закреплять у обучающихся умения анализировать свои движения, движения других детей, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе двигательных упражнений;</p> <p>12) подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов и сочетать их выполнение с музыкальным сопровождением, речевым материалом;</p> <p>13) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок, или педагогический работник, проговаривает его, остальные выполняют);</p> <p>14) учить обучающихся отстукивать ритмы по слуховому</p> |
|--|---|

| | |
|--|---|
| | образцу, затем соотносить ритмическую структуру с графическим образцом. |
|--|---|

3. Организационный раздел.

3.1 Физкультурно-оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты

Режим двигательной активности детей в ДОУ.

| № п/п | Виды двигательной активности | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам | | | |
|-------|---|---|--------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | Младшие группы | Средние группы | Старшие группы | Подготовительные группы |
| 1 | Физкультурно – оздоровительная работа | | | | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 мин. | Ежедневно 6-8 мин. | Ежедневно 8- 10 мин. | Ежедневно 10 мин. |
| 1.2 | Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями | | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7- 10 мин. | Ежедневно 7- 10 мин. |
| 1.3 | Физкультминутки | Ежедневно 2-3 мин. | | | |
| 1.4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 6 – 10 мин. | Ежедневно 10 – 15 мин. | Ежедневно 15 – 20 мин. | Ежедневно 20 – 30 мин. |
| 1.5 | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно 15 мин. | Ежедневно 15-20 мин. | Ежедневно 15-20 мин. | Ежедневно 15-20 мин. |
| 1.6 | Прогулки-походы, пешие экскурсии | 2 раза в мес. 30 мин | 2 раза в мес. 30-40 мин. | 2-3 раза в мес. 40-50 мин. | 2-3 раза в мес. 60-90 мин. |
| 1.7 | Оздоровительный бег | | 2 раза в нед. 3-5 мин. | 4 раза в нед. 5-7 мин. | 4 раза в нед. 7-10 мин. |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1.8 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7- 10 мин. | Ежедневно 7-10 мин. |
| 2 | Занятия по расписанию | | | | |
| 2.1 | Физкультурные занятия | 3 раза в нед. по 15 мин. | 3 раза в нед. по 20 мин. | 3 раза в нед. по 25 мин. | 3 раза в нед. по 30 мин. |
| 3 | Физкультурно – массовая работа | | | | |
| 3.1 | Дни здоровья | 1 раз в квартал | | | |
| 3.2 | Физкультурный досуг | 1-2 раза в мес. 20-25 мин | 1-2 раза в мес. 20-25 мин | 1-2 раза в мес. 20-25 мин | 1-2 раз в мес. 40-50 мин |
| 3.3 | Физкультурно – спортивные праздники | | 2 раза в год 20-30 мин | 2 раза в год 30-40 мин | 2 раза в год 40-50 мин |
| 3.4 | Игры – соревнования | | 1 раз в год 20 мин | 1-2 раза в год 20-25 мин | 1-2 раза в год 30-40 мин |
| 3.5 | Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка) | Ежедневно | | | |
| 3.6 | Совместная деятельность с родителями | 2-3 раза в год 25 мин | 3-4 раза в год 30 мин | 3-4 раза в год 30-40 мин | 3-4 раза в год 40-50 мин |

3.1.2 Особенности организации образовательного процесса.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в четырех основных моделях организации образовательного процесса:

- Образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности;
- Образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- Самостоятельной деятельности детей;
- Взаимодействии с семьями детей по реализации программы.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор формы работы осуществляется музыкальным руководителем самостоятельно и зависит от образовательной ситуации, контингента воспитанников, оснащенности зала (группы), от опыта творческого подхода педагога.

В работе с детьми используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит

опосредовано, в процессе увлекательной для детей деятельности. С помощью игр поддерживается у каждого ребенка бодрое, радостное настроение, вызывают ощущение эмоциональной общности со взрослым и детьми, происходит содействие возникновению чувства симпатии к другому ребенку.

С сентября по май образовательная работа с детьми проводится в 3-х формах: занятия, совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками.

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности.

Занятия организуются в 1 – ой и 2-й половине дня два раза в неделю в соответствии с СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (Постановление от 30 июня 2020 года № 6).

В летний период с июня по август образовательная работа проводится – в 2-х формах - совместная образовательная деятельность музыкального руководителя с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками. Максимальное количество времени дети проводят на улице.

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании развивающей предметно-пространственной среды ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно- климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

3.3 Методическое обеспечение.

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд. исправ. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. – с. 336.
5. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.- 36 с.
6. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88 с.

7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -112 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -160 с.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -192 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2020. -160 с.
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятия с детьми 2-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -168 с.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Адашквичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва»Просвещение» 1992г.
2. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
3. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-7 лет. Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
6. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
7. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
8. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022г.

3.4 Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА №1

Педагогические наблюдения на _____ 20__ учебного года

Группы № _____

Таблица №1

| № п/п | Ф.И. ребёнка | Ориентировка в пространстве | | | ОРУ | | | Основные движения | | | | | | | | | | | | Подвижные игры | | |
|---|--------------|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------|--|--|----------------------|--|--|------------|--|--|--------------------------------|--|--|-------------------|--|--|
| | | | | | | | | Прыжки | | | Ползание, лазание | | | Равновесие | | | Бросание, ловля, метание | | | | | |
| | | с | с/ф | н/с | с | с/ф | н/с | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: _____ детей (считается в %) на начало уч. года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА №2
Педагогические наблюдения
и конец 2024 учебного года

Диагностическая карта
 Группы № _____

Таблица №2

| № п/п | Ф.И. ребёнка | Ориентировка в пространстве | | | ОРУ | | | Основные движения | | | | | | | | | Подвижные игры | | |
|---|--------------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------|--|--|-------------------|--|--|------------|--|--|----------------|--|--|
| | | | | | | | | Прыжки | | | Ползание, лазание | | | Равновесие | | | | | |
| | | с | с/ф | н/с | с | с/ф | н/с | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: _____ детей (считается в %) на начало уч. года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: _____ детей (считается в %) на конец уч. года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Карта развития:

1. Результаты наблюдения-качественные показатели;
2. Результаты специально организованного тестирования-количественные показатели.

Пояснения к таблице:

1. В таблице проставляем (+) **навык сформирован**, умеет, и закрашиваем квадратик «Зелёным цветом»;
2. В таблице проставляем (+/-) **навык в стадии формирования** и закрашиваем квадратик «Жёлтым цветом»;
3. В таблице проставляем (-) **навык не сформирован** и закрашиваем квадратик «Красным» цветом.

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
 ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА № 3
 Мониторинг развития физических качеств
 на начало и конец 2023-2024 учебный год**

Диагностическая карта
 Группы № _____

Таблица №3

| № п/п | ФИО ребенка | Психофизические качества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------|--------------------------|-----|-----|---------------------------|-----|-----|----------------|-----|-----|----------------------------|-----|-----|--|-----|-----|-----------------------------|-----|-----|-------------------------------|-----|-----|---|--|--|--------------------|
| | | Выносливость | | | Ловкость | | | Быстрота | | | Сила | | | Выносливость | | | Координация | | | Гибкость | | | Равновесие | | | Средний % прироста |
| | | Бег 30 м (сек) | | | Челночный бег 3x10м (сек) | | | Бег 10 м (сек) | | | Бросок набивного мяча (см) | | | Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек) | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Наклон вперед сидя, стоя (см) | | | Равновесие (стойка на одной ноге) (сек) | | | |
| н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по группе | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Паспорт здоровья дошкольников
 детей _____ группы № _____ ГБДОУ №40 Приморского района СПб
 за период 2023 - 2024 учебный год

Таблица №4

| | |
|-------------------------|------------------------|
| На начало учебного года | На конец учебного года |
|-------------------------|------------------------|

| № п/п | ФИО ребенка | Дата рождения | Группа здоровья | Рост | Вес | Противопоказания | Группа здоровья | Рост | Вес | Противопоказания |
|-------|-------------|---------------|-----------------|------|-----|------------------|-----------------|------|-----|------------------|
| 1. | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП младшая группа 3-4 года

| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
|----|--------------------------------|--|------------------------------|---|--|---------|--------|
| 1. | Построение врассыпную | Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом) | | | | | |
| 2. | Построение врассыпную | Ходьба в заданном направлении небольшими группами | Бег группами за направляющим | | Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | |
| 3. | Построение врассыпную | Ходьба в заданном направлении небольшими группами | Бег группами за направляющим | Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы | Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | |
| 4. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами | Бег группами за направляющим | Ходьба высоко поднимая колени, | Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять | | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|------------------------------|---|---|---|-------------------------------|
| | | | | перешагивая предметы | ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | |
| 5. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами | Бег группами за направляющим | Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы | | Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади | |
| 6. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами | Бег группами за направляющим | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом | | Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади | |
| 7. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом | | Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади | |
| 8. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2- | | | Прыжки на двух ногах на месте |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------|
| | | | | 2,5 м обычным шагом | | | |
| 9. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим | | Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | Прыжки на двух ногах на месте |
| 10. | Построение в колонну по одному | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | Прыжки на двух ногах на месте |
| 11. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | Скатывание мяча по наклонной доске | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|------------------------------------|--|
| 12. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | | Скатывание мяча по наклонной доске | |
| 13. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | | Скатывание мяча по наклонной доске | |
| 14. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба в за данным направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | | | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м |
| 15. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба в за данным направлении небольшими группами Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя | | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | руками над головой) | | |
| 16. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег группами за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м |
| 17. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом | Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) | | |
| 18. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом | | Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь | |
| 19. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег по кругу | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 | | Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| | | | | см. длина 2-2,5 м обычным шагом | | | |
| 20. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег по кругу | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | | Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь | |
| 21. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег по кругу | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | | |
| 22. | Построение в рассыпную | Ходьба в рассыпную Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках | Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | | |
| 23. | Построение в рассыпную | Ходьба в рассыпную Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | Катание мяча друг другу стоя на коленях | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--|---|-----------------------------------|--|---|-------------------------------|
| 24. | Построение враспынную | Ходьба в рассыпную Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках | | Ползание на четвереньках за катящимся мячом | Катание мяча друг | |
| 25. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег враспынную | | Ползание на четвереньках за катящимся мячом | Катание мяча друг другу стоя на коленях | |
| 26. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег враспынную | Ходьба по гимнастической скамейке | Ползание на четвереньках за катящимся мячом | | |
| 27. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег враспынную | Ходьба по гимнастической скамейке | | Прокатывание мяча в воротца | |
| 28. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по гимнастической скамейке | | Прокатывание мяча в воротца | |
| 29. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. | | | Прокатывание мяча в воротца | Прыжки на одной ноге на месте |
| 30. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу | Бег в течении 50-60 сек. | | Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) | | Прыжки на одной |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|---------------------------|--|----------------------------|---|
| | | Ходьба на носках | | | | | ноге на месте |
| 31. | Построение в колонну по два | Ходьба врасыпную Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. | | Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) | | Прыжки на одной ноге на месте |
| 32. | Построение в колонну по два | Ходьба врасыпную Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. Бег на носках | | Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см) | Прокатывание мяча под дугу | |
| 33. | Построение в колонну по два | Ходьба врасыпную Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. Бег на носках | | | Прокатывание мяча под дугу | Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м |
| 34. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках | Бег в течении 50-60 сек. Бег на носках | | | Прокатывание мяча под дугу | Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м |
| 35. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по ребристой доске | | | Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м. |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---------------------------|--|--|---|
| 36. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по ребристой доске | | | Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону) |
| 37. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по ребристой доске | | | Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону) |
| 38. | Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек. | | | Прокатывание мяча под дугу стоя парами | Прыжки через линию вперед и, развернувшись, в обратную сторону |
| 39. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег одному за направляющим Бег в течении 50-60 сек. | | | Прокатывание мяча под дугу стоя парами | Прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см. |
| 40. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег обегая предметы Бег в течении 50-60 сек. | | | Прокатывание мяча под дугу стоя парами | Прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см. |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---------------------------|---|---|-------------------------------------|
| 41. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег обегая предметы Бег в течении 50-60 сек. | | | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками | Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см |
| 42. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба змейкой Ходьба на носках | Бег обегая предметы | | Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками | |
| 43. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом Ходьба высоко поднимая колени | Бег одному за направляющим Бег на носках | | Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками | |
| 44. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба с высоко поднимая колени | Бег одному за направляющим Бег на носках | | Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой | |
| 45. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег одному за направляющим Бег на носках | Ходьба по наклонной доске | | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--|---|---------------------------|---|--|--|
| 46. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег вдоль одной линии Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по наклонной доске | | Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой | |
| 47. | Построение в круг по ориентирам | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег вдоль одной линии Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба по наклонной доске | | Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой | |
| 48. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег вдоль одной линии Бег на носках | | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске | Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой | |
| 49. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу | Бег вдоль одной линии Бег на носках | | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске | Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой | |
| 50. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу | Бег вдоль одной линии Бег на носках | | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске | | Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--|--|--|---|--------------------------------------|--|
| 51. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу | Бег вдоль одной линии Бег на носках | | | Подбрасывание мяча вверх и ловля его | Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой |
| 52. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег между двух линий Бег в течении 50-60 сек. | | | Подбрасывание мяча вверх и ловля его | Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой |
| 53. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег между двух линий Бег на носках | | Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее | Подбрасывание мяча вверх и ловля его | |
| 54. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег между двух линий Бег в течении 50-60 сек. | | Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее | Бросание мяча о землю и ловля его | |
| 55. | Построение в колонну по одному | Ходьба друг за другом Ходьба на носках | Бег со сменой направления Бег на носках | | Влезание на лесенку-стремянку или | Бросание мяча о землю и ловля его | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|-----------------------------------|---------------------------------------|
| | | Ходьба высоко поднимая колени | | | | | |
| 56. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег со сменой направления Бег на носках | | | Бросание мяча о землю и ловля его | Прыжки в длину с места не менее 40 см |
| 57. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег со сменой направления Бег на носках | Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу | | | Прыжки в длину с места не менее 40см. |
| 58. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба с остановкой по сигналу | Бег одному за направляющим Бег на носках Бег с остановками | Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу | | | Прыжки в длину с места не менее 40 см |
| 59. | Построение в колонну по два | Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | Бег одному за направляющим по Бег на носках Бег с остановками | Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу | | Бросание и ловля мяча в парах | |
| 60. | Построение в колонну по два | Ходьба с остановкой по сигналу | Медленный бег 12 0-150 м | | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | Бросание и ловля мяча в парах | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--|---|-----------------|---|--|--|
| | | Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени | | | | | |
| 61. | Построение в колонну по два | Ходьба парами друг за другом | Бег с остановками Медленный бег 120-150 м | | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | Бросание и ловля мяча в парах | |
| 62. | Построение в колонну по два | Ходьба парами друг за другом | Медленный бег 120-150 м | | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстоянием 1,5 м | |
| 63. | Построение в колонну по два | Ходьба парами друг за другом | Медленный бег 120-150 м | | | Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м. | Прыжки через 4-6 параллельных линий расстояние 15-20 см. |
| 64. | Построение в колонну по два | Ходьба парами в разных направлениях | Медленный бег 120-150 м | | | Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстоянием 1,5 м | Прыжки через 4-6 параллельных линий расстояние 15-20 см |
| 65. | Построение в колонну по два | Ходьба парами в разных направлениях | Медленный бег 120-150 м | Ходьба по шнуру | | | Прыжки через 4-6 параллельных линий |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|-------------------------|--|--|---------------------------------|--|
| | | | | | | | расстояние 15-20 см. |
| 66. | Построение в колонну по два | Ходьба парами в разных направлениях | Медленный бег 120-150 м | Ходьба по шнуру | | Метание вдаль | |
| 67. | Построение в колонну по одному | Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) | Медленный бег 120-150 м | Ходьба по шнуру | | Метание вдаль | |
| 68. | Построение в колонну по одному | Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) | Медленный бег 120-150 м | | | Метание вдаль | Спрыгивание с высоты 10-15 см |
| 69. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) | Медленный бег 120-150 м | | | Перебрасывание мяча через сетку | Спрыгивание с высоты 10-15 см |
| 70. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом | Бег мелким шагом | Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом | | Перебрасывание мяча через сетку | Спрыгивание с высоты 10-15 см |
| 71. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом | Бег мелким шагом | Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу | | Перебрасывание мяча через сетку | Перепрыгивание через веревку высота 2-5 см |

| | | | | | | | |
|---|---|---|------------------|---|--|--|---|
| | | | | приставным шагом | | | |
| 72. | Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием | Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом | Бег мелким шагом | Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом | | | Перепрыгивание через веревку высота 2-5 см. |
| обучение | | | | | | | |
| повторение | | | | | | | |
| закрепление | | | | | | | |
| Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх | | | | Убегание от ловящего, ловля убегающего | | | |
| Музыкально- ритмические упражнения Разученные на музыкальных занятиях Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры | | | | Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим 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 зайчонок и т.д) | | | |

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

| | | |
|----------|-----|---------------------|
| Сентябрь | Бег | Быстрый бег 10-15 м |
|----------|-----|---------------------|

| | | |
|---------|------------------------------------|---|
| Октябрь | Катание на трехколесном велосипеде | По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево |
| Ноябрь | Упражнение с обручем | Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно |
| Декабрь | Катание на санках | По прямой, перевоза игрушки или друг друга самостоятельно с небольшой горки |
| Январь | Ходьба на лыжах | По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием |
| Февраль | Ходьба на лыжах | По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием |
| Март | Упражнение с обручем | Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно |
| Апрель | Бег | Быстрый бег 10-15 м |
| Май | Катание на трехколесном велосипеде | По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево |

Активный отдых

| | | |
|---|----------|---|
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин | Сентябрь | Тема- «Теремок» |
| | Октябрь | Тема- «Веселое путешествие» |
| | Ноябрь | Тема- «Мячик круглый есть у нас» |
| | Декабрь | Тема- «Загадочный лес» |
| | Январь | Тема- «Медведь встречает Новый год» |
| | Февраль | Тема- «Царство снежинок» |
| | Март | Тема- «Игры с Петрушкой» |
| | Апрель | Тема- «На птичьем дворе» |
| | Май | Тема- «Веселый клоун» |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь | Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада» |

| | | |
|--|---------|---------------------------------|
| | Декабрь | Тема - «Зимние забавы» |
| | Март | Тема- «Вместе весело играть» |
| | Июнь | Тема- «Мой веселый звонкий мяч» |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП средняя группа 4-5 лет

| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
|----|--------------------------------|---|--|---|---|--|-------------------------------|
| 1. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по доске с перешагиванием через предметы | | | Прыжки на двух ногах на месте |
| 2. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по доске с перешагиванием через предметы | Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями | | |
| 3. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | | Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями | Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--------------------------------------|---|--|--|
| 4. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по доске с мешочком на голове | Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями | Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой | |
| 5. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по доске с мешочком на голове | | Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой | |
| | | Ходьба на пятках | | | | | |
| 6. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | Ходьба по доске с мешочком на голове | | Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|-------------------------------------|---|---|--|
| 7. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках | | Ползание на четвереньках по наклонной доске | Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой | |
| 8. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по доске с предметом в руках | Ползание на четвереньках по наклонной доске | Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой | |
| 9. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по доске с предметом в руках | Ползание на четвереньках по наклонной доске | | |
| 10. | Построение в шеренгу, | Ходьба обычная, в колонне по одному | Бег в колонне по одному | Ходьба по доске с предметом в руках | | Прокатывание мяча между | |
| | | | Бег на носках | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|---|
| | перестроение в колонну по одному | Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег высоко поднимая колени | | | палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой | |
| 11. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой | Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево |
| 12. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой | Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево |
| 13. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | | Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|----------------------------------|
| | | Ходьба на внешней стороне стопы | | | | | |
| 14. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | | Прыжки на двух ногах вокруг себя |
| 15. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | | Прыжки на двух ногах вокруг себя |
| 16. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы | Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны | | | Прыжки на двух ногах вокруг себя |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---------------------|--|--|
| 17. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы | Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны | | Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см | |
| 18. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы | | Проползание в обруч | Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см | |
| 19. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Проползание в обруч | Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см | |
| 20. | Построение в шеренгу, перестроение | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному | | Проползание в обруч | | Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|--|
| | в колонну по одному | | Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | |
| | | Ходьба приставным шагом вперед | | | | |
| 21. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы | | Прыжки на двух ногах ноги вместе- ноги врозь |
| | | Ходьба приставным шагом вперед | | | | |
| 22. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы | | Прыжки на двух ногах ноги вместе- ноги врозь |
| | | Ходьба приставным шагом по шнуру | | | | |
| 23. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному | Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы | | Прокатывание обруча педагогу |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--|---|--|----------------------|--|
| | | Ходьба приставным шагом по шнуру | Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | |
| 24. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Проползание под дуги | Прокатывание обруча педагогу |
| 25. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | | Проползание под дуги | Прокатывание обруча педагогу |
| 26. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | | Проползание под дуги | Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|--|--|
| | | с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | | | | | подвешенный над головой |
| 27. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | Ходьба по скамье с мешочком на голове | | | Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой |
| | | (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | | | | | |
| 28. | Построение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте | Ходьба по скамье с мешочком на голове | | Удержание обруча, катящегося от педагога | Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|---|--|--|---|---|
| 29. | Построение в колонну по одному | <p>Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба перешагивая предметы</p> | <p>Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте</p> | <p>Ходьба по скамье с мешочком на голове</p> | | <p>Удержание обруча, катящегося от педагога</p> | |
| 30. | Построение в колонну по одному | <p>Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба перешагивая предметы</p> | <p>Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте</p> | | <p>Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек</p> | <p>Удержание обруча, катящегося от педагога</p> | |
| 31. | Построение в колонну по одному | <p>Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба перешагивая предметы</p> | <p>Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте</p> | | <p>Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек</p> | | <p>Подрывгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м</p> |
| 32. | Построение в шеренгу, | <p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> | <p>Бег в колонне по одному Бег на носках</p> | | <p>Влезание на гимнастическую</p> | | <p>Подрывгивание на двух ногах с</p> |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--------------------------------------|--|--|--|
| | перестроение в колонну по одному | Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне | | стенку и спуск с нее не пропуская реек | | продвижением вперед на 2-3 м |
| 33. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне | Ходьба по скамье с предметом в руках | | | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м |
| 34. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне | Ходьба по скамье с предметом в руках | | Прокатывание обруча друг другу в парах | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------|
| 35. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по скамье с предметом в руках | | Прокатывание обруча другу в парах | |
| | | мелкий и широкий шаг | | | | | |
| 36. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки | Прокатывание обруча другу в парах | |
| 37. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки | | Перепрыгивание через шнур |
| 38. | Построение в шеренгу, | Ходьба обычная, в колонне по одному | Бег в колонне по одному | | Переход по гимнастической | | Перепрыгивание через шнур |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|---|--|---------------------------|
| | перестроение в колонну по одному | Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | Бег на носках Бег в парах | | стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки | | |
| 39. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах | Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны | | | Перепрыгивание через шнур |
| | | (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | | | | | |
| 40. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах | Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны | | Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после удара об пол | |
| 41. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны | | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | | | |
| 42. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках на пятках Ходьба змейкой | Бег в колонне по одному Бег на носках высоко поднимая колени | | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол | |
| 43. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках на пятках Ходьба змейкой | Бег в колонне по одному Бег на носках высоко поднимая колени | | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони | | Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см |
| 44. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках на пятках Ходьба змейкой | Бег в колонне по одному Бег на носках высоко поднимая колени | | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони | | Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см |
| 45. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег | Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом | | | Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|---|--|---|------------------------------|--|
| | | с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | 1-1,5 мин. | | | | |
| 46. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом | | Бросание и ловля мяча в паре | |
| 47. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо | Бросание и ловля мяча в паре | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|---|--|---|--|--|
| 48. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо | Бросание и ловля мяча в паре | |
| 49. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному | Бег в колонне по одному | | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо | Перебрасывание мяча друг другу в кругу | |
| | | Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу | Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | | | | |
| 50. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | | | Перебрасывание мяча друг другу в кругу | Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см |
| 51. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны) | Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп | | | Перебрасывание мяча друг другу в кругу | Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | (плечи развести), за спиной | | | | | |
| 52. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны) (плечи развести), за спиной | Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | | | Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см |
| 53. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны) | Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | | Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|---|---------------|
| | | (плечи развести), за спиной | | | | | |
| 54. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | | Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя | |
| 55. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин | Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе | | Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя | |
| 56. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе | | Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет | |
| 57. | Построение в | Ходьба обычная, в | Бег в колонне по | Стойка на одной | | Скатывание мяча | Выполнение 20 |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|---|---|
| | шеренгу, перестроение в колонну по одному | колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) | одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе | | по наклонной доске, попадая в предмет | подпрыгиваний с небольшими перерывами |
| 58. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками | Медленный бег 150-200 м | | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком | Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет | Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами |
| 59. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками | Медленный бег 150-200 м | | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком | Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд | Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами |
| 60. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками | Медленный бег 150-200 м | Пробегание по наклонной доске вверх и вниз | Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком | Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|---|--|--|---|------------------------|
| | | | | | | | |
| 61. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Пробегание по наклонной доске вверх и вниз | | Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд | Прыжки в длину с места |
| | | (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону | | | | | |
| 62. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Пробегание по наклонной доске вверх и вниз | | Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд | Прыжки в длину с места |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|---|---|--|--|-------------------------|
| | | Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону | | | | | |
| 63. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба | Медленный бег 150-200 м | Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней | | Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд | Прыжки в длину с места |
| | | приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону | | | | | |
| 64. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней | | Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд | Спрыгивание со скамейки |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|--|--|--|--|-------------------------|
| | | | Бег со сменой направляющего | | | | |
| 65. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего | Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней | | Бросание мяча двумя руками из за головы сидя | Спрыгивание со скамейки |
| 66. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего | Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны | | Бросание мяча двумя руками из за головы сидя | Спрыгивание со скамейки |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|---|--|--|--|--------------|
| 67. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего | Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны | | Бросание мяча двумя руками из за головы сидя | Прямой галоп |
| 68. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего | Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны | | Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м | Прямой галоп |
| 69. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м | | | Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м | Прямой галоп |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| 70. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м | |
| | | Ходьба в чередовании с прыжками | Челночный бег 2x5 м | | | | |
| 71. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук | Челночный бег 2x5 м | | | Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м | |
| | | Ходьба на месте | | | | | |
| 72. | Построение в колонну по росту | Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук | Медленный бег 150-200 м | | | Бросание в даль | |
| | | Ходьба на месте | | | | | |

Обозначения

| | |
|-------------|--|
| обучение | |
| повторение | |
| закрепление | |

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| Движения в подвижных играх | Бег по кругу, держась за руки |
|----------------------------|-------------------------------|

| | |
|--|---|
| | Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую |
| | Бег враспынную с ловлей и увертыванием |

Ритмическая гимнастика

| | |
|---|--|
| Музыкально-ритмические движения включается в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. | Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена |
| Разучиваются на музыкальных занятиях | 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, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками |

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

| | | |
|----------|---|---|
| Сентябрь | Бег | Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза |
| | | Бег на скорость 20 м |
| Октябрь | Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате | По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью |
| Ноябрь | Упражнение с короткой скакалкой | Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой |
| Декабрь | Катание на санках | Подъем с санями на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга |
| Январь | Ходьба на лыжах | Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой» |
| Февраль | Ходьба на лыжах | Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой» |

| | | |
|--------|---|--|
| Март | Упражнение с короткой скакалкой | Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой |
| Апрель | Бег | Медленный бег 150-200 м |
| Май | Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате | По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью |

Активный отдых

| | | |
|---|----------|---|
| Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час | Месяц | Участие в качестве зрителей на праздниках детей старшего дошкольного возраста |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин | Сентябрь | Тема- «Не зевай, урожай собирай» |
| | Октябрь | Тема- «Азбука здоровья» |
| | Ноябрь | Тема- «В гостях у сказки» |
| | Декабрь | Тема- «Новогодние сюрпризы» |
| | Январь | Тема- «Снеговик нас ждет на праздник» |
| | Февраль | Тема- «Метелица» |
| | Март | Тема- «Матрешки» |
| | Апрель | Тема- «Дедушка Мазай и зайцы» |
| | Май | Тема- «Волк и козлята» |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь | Тема - «Я расту и развиваюсь- физкультурой занимаюсь» |
| | Декабрь | Тема - «Веселые снеговики» |
| | Март | Тема- «Урок чистоты» (экология) |
| | Июнь | Тема- «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья» |

| | |
|---|--|
| Строевые упражнения для вводной части и ОРУ | Построение в колонну по одному |
| | Построение в колонну по два |
| | Построение в колонну по росту |
| | Построение в рассыпную |
| | Размыкание и смыкание на вытянутые руки |
| | Равнение по ориентирам и без |
| | Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 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 |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФООП старшая группа 5-6 лет

| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
|----|--|--|--|--|--|---------|---|
| 1. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени | | Прыжки на месте одна нога вперед другая назад |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|---|
| 2. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой | | Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой) | Прыжки на месте одна нога вперед другая назад |
| 3. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой | | Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони | Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой) | Прыжки на месте одна нога вперед другая назад |
| 4. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | | Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони | Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой) | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|--|
| | | высоким подниманием колен | | | | | |
| 5. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну о одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением находу в пары | Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой | Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони | | |
| 6. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой | | | Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь |
| 7. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с | Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой | | Прокатывание обруча, бег за ним и ловля | Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|---|
| | | Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | перестроением на ходу в пары | | | | |
| 8. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | | Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени | Прокатывание обруча, бег за ним и ловля | Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь |
| 9. | Построение по росту поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | Стойка на гимнастической скамье на одной ноге | Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени | Прокатывание обруча, бег за ним и ловля | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|--|-----------------------------|-------------------------------|
| 10. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | Стойка на гимнастической скамье на одной ноге | Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени | | Прыжки на месте на одной ноге |
| 11. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары | Стойка на гимнастической скамье на одной ноге | | Прокатывание набивного мяча | Прыжки на месте на одной ноге |
| 12. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья | | | Прокатывание набивного мяча | Прыжки на месте на одной ноге |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|-----------------------|---|-----------------------------|--|
| | | Ходьба с высоким подниманием колен | | | | | |
| 13. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья | | Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м | Прокатывание набивного мяча | |
| 14. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья | | Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м | | Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной |
| 15. | Построение по росту, поддерживая | Ходьба обычным шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках | Поднимание на носки и | Ползание на четвереньках по | | Подпрыгивание с хлопками |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|----------------------------------|--|--|
| | равновесие в колонне | Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья | опускание на всю стопу, стоя на скамье | прямой, толкая головой мяч 3-4 м | | перед собой, над головой, за спиной |
| 16. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья | Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье | | Передача мяча друг другу стоя в разных построениях | Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной |
| 17. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущего | Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье | | Передача мяча друг другу стоя в разных построениях | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | ием колен | | | | | |
| 18. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниман ием колен Ходьба приставн ым шагом в сторону (направо и налево) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | | Передача мяча друг другу стоя в разных построениях | Подпрыгив ание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченны е линии |
| 19. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниман ием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | Ползание на четверенька х змейкой между кеглями | | Подпрыгив ание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченны е линии |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|----------------------|--|--|--|
| | | Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево) | | | | | |
| 20. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево) | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями | Передача мяча друг другу сидя в разных построениях | |
| 21. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | Пробегание по скамье | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями | Передача мяча друг другу сидя в разных построениях | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|----------------------|--|--|---|
| | | Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево) | | | | | |
| 22. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч | Пробегание по скамье | | Передача мяча друг другу сидя в разных построениях | |
| 23. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч | Пробегание по скамье | | | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|---|--|
| | | подниман и ем колен | | | | | |
| 24. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниман и ем колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч | | | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях | Подпрыгив ание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок |
| 25. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниман и ем колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Ползание на четверенька х змейкой между кеглями | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях | Подпрыгив ание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок |
| 26. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Ползание на четверенька х змейкой между кеглями | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях | Перепрыгив ание с места предметы |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|---|---|
| | перестроение в колонну по одному | Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | | | | | высотой 30 см |
| 27. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин | Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске | Ползание на четвереньках змейкой между кеглями | | Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см |
| 28. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин | Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске | | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях | Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---|---|---|
| 29. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске | | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях | |
| 30. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях | Спрыгивание с высоты в обозначенное место |
| 31. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | Переползание через несколько предметов подряд | | Спрыгивание с высоты в обозначенное место |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---|--------------------------------------|---|
| 32. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | Переползание через несколько предметов подряд | | Спрыгивание с высоты в обозначенное место |
| 33. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | Переползание через несколько предметов подряд | Отбивание мяча об пол на месте 10раз | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------|---|---|---|--|---------------------------------------|--|
| 34. | Построение в круг | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | | Отбивание мяча об пол на месте 10 раз | Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза |
| 35. | Построение в круг | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | | Отбивание мяча об пол на месте 10 раз | Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------|---|--|--|------------------------|--------------------|--|
| | | широким шагом | | | | | |
| 36. | Построение в круг | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Ползание под дугами | | Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза |
| 37. | Построение в круг | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Проползание под дугами | Ведение мяча 5-6 м | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|----------------------------------|---------------------------------------|
| | | Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом | | | | | |
| 40. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба по одному вдоль границ зала с поворотом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | | | Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз |
| 41. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | | Метание в цель одной рукой снизу | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|-----------------------|----------------------------------|---|
| | | одному вдоль границ зала с поворотом | | | | | |
| 42. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой) | | Метание в цель одной рукой снизу | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м |
| 43. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | Метание в цель одной рукой снизу | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м |
| 44. | Построение по росту, поддерживая | Ходьба в колонне | Бег в колонне по одному | | Проползание в тоннели | | Прыжки на двух ногах |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|-----------------------|---|--|
| | равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | | | с продвижением вперед на 3-4 м |
| 45. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Проползание в тоннели | Метание в цель одной рукой из-за головы | |
| 46. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | Проползание в тоннели | Метание в цель одной рукой из-за головы | Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|----------------------------------|---|--|
| | | одному вдоль границ зала с поворото м | | | | | |
| 47. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих | | | Метание в цель одной рукой из-за головы | Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м |
| 48. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | Приседание после бега на носках, руки в стороны | | | Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м |
| 49. | Построение по росту, поддерживая | Ходьба обычным шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | Приседание после бега на носках, руки в стороны | Ползание по скамейке с опорой на | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|---|
| | равновесие в колонне | Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок | Непрерывный бег 1,5-2 мин | | предплечья и колени | | |
| 50. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | Приседание после бега на носках, руки в стороны | Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени | | Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик) |
| 51. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени | | Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик) |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|----------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| 52. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег | | | Метание в цель двумя руками снизу | Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик) |
| 53. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на носках Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | | Метание в цель двумя руками снизу | Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами |
| 54. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | Кружение парами, держась за руки | | Метание в цель двумя руками снизу | Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|----------------------------------|--|--|--|
| 55. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытым и глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом | Кружение парами, держась за руки | | | Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами |
| 56. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытым и глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом | Кружение парами, держась за руки | | Метание в цель двумя руками из-за головы | |
| 57. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытым | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом | | Ползание по скамейке на четвереньках назад | Метание в цель двумя руками из-за головы | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|---|------------------------|
| | | и глазами 3-4 м | | | | | |
| 58. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытым и глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Ползание по скамейке на четвереньках назад | Метание в цель двумя руками из-за головы | Прыжки в длину с места |
| 59. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытым и глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | | Ползание по скамейке на четвереньках назад | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с места |
| 60. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с места |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---------------------------|---|---------------------------|
| | | Ходьба с закрытым и глазами 3-4 м | | | | | |
| 61. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в высоту с разбега |
| 62. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | Проползание под скамейкой | | Прыжки в высоту с разбега |
| 63. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, | Ходьба обычным шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Проползание под скамейкой | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в высоту с разбега |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---------------------------|---|--------------------------|
| | перестроение в колонну по одному | Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Челночный бег 2x10 | | | | |
| 64. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | Проползание под скамейкой | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с разбега |
| 65. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | Проползание под скамейкой | Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие) | Прыжки в длину с разбега |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---------------------------|--|--|
| | | ориентиров | | | | | |
| 66. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | Проползание под скамейкой | Перебрасывание мяча из одной руки в другую | Прыжки в длину с разбега |
| 67. | Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10 | | Проползание под скамейкой | Перебрасывание мяча из одной руки в другую | Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5 см |
| 68. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой | | | Перебрасывание мяча из одной руки в другую | Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|---|---|
| | | Ходьба на пятках Ходьба с закрытым и глазами 3-4 м | | | | | неподвижную скакалку высота 3-5см |
| 69. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытым и глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой | | Лазание по гимнастической стенке чередуя шаг | | Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5 см |
| 70. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытым и глазами 3-4 м. | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой | | Лазание по гимнастической стенке чередуя шаг | Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд | |
| 71. | Построение по росту, поддерживая | Ходьба обычным шагом | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени | | Лазание по гимнастической стенке | Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд | Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--------------------------------|----------------|---|---|
| | равновесие в колонне | Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытым и глазами 3-4 м | Непрерывный бег 1,5-2 мин | | чередующий шаг | | скакалку с одной ноги на другую с места |
| 72. | Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне | Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытым и глазами 3-4 м | Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин | Ласточка на ограниченной опоре | | Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд | Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места |

Обозначения

| | |
|-------------|--|
| обучение | |
| закрепление | |
| повторение | |

| | |
|--|--|
| Ритмическая гимнастика включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. | Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топаящим шагом, «с каблук», 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) |
|--|--|

| | |
|---|---|
| Разучиваются на музыкальных на музыкальных занятиях | 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 |
|---|---|

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

| |
|---|
| Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом) |
| Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.) |
| Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей) |
| Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.) |
| Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.) |
| Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.) |

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

| | |
|----------|--|
| Сентябрь | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м |
| Городки | Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур |
| Октябрь | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м |

| | |
|---|--|
| Катание на 2х колесном велосипеде, самокате | По прямой По кругу С разворотом |
| | С разной скоростью С поворотом направо и налево |
| Ноябрь | |
| Бег | Медленный бег 250-300 м |
| Элементы футбола | Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам |
| Декабрь | |
| Катание на санках | Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки |
| Январь | |
| Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения | Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступаящим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м |
| Февраль | |

| | |
|---|--|
| Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения | Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступаящим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м |
| Март | |
| Элементы футбола | Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов |
| | Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам |
| Апрель | |
| Скакалка | Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах |
| Май | |
| Бег | Медленный бег 250-300 м |
| 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 |
| Июнь | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м |

| | |
|-----------|--|
| Бадминтон | Отбивание волана ракеткой в заданном направлении Игра с педагогом |
| Июль | |
| Скакалка | Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах |
| Август | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м |
| Городки | Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м |
| | Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур |

Активный отдых

| | | |
|--|----------|------------------------------------|
| Физкультурный праздник 2 раза в год | | Зимний спортивный праздник 1,5 час |
| | | Летний спортивный праздник 1,5 час |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня | Сентябрь | Тема- «День знаний» |
| | Октябрь | Тема- «Сбор урожая» |
| | Ноябрь | Тема - «День народного единства» |
| | Декабрь | Тема- «Новый год» |
| | Январь | «Зимние виды спорта» |
| | Февраль | Тема- «День Защитника отечества» |

| | | |
|--|---|--|
| | Март | Тема- «Мамин день» |
| | Апрель | Тема- «День космонавтики» |
| | Май | Тема- «День Победы» |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь | Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены |
| | Декабрь | Тема-«В здоровом теле- здоровый дух» закаливание |
| | Апрель | Тема- «Надо спортом заниматься» спартакиада |
| | Июль | Тема- «Ура! Игра!» дворовые игры |
| Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв | Сентябрь | «Путешествие в осенний парк» знакомство с природой родного края |
| | Ноябрь | «Малая родина» достопримечательности окружающей территории |
| | Январь | «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья) |
| | Март | «Скандинавская ходьба» как вид пеших прогулок по заранее разработанному маршруту |
| | Май | «Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны |
| Строевые упражнения | Перестроение в колонну по 3 | |
| | Перестроение в две шеренги при передвижении | |
| | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед | |

| | |
|--|---|
| | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны |
| | Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком |
| | Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП подготовительная группа 6-7 лет

| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
|---|--|---|---|--|--|---|--|
| 1 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег врассыпную | | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад | Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд | Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом |
| 2 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег врассыпную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад | Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | перед собой набивной мяч | | | |
| 3 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег враспынную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд | |
| 4 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег враспынную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч | | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук |
| 5 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег враспынную | | | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук |
| | колонну по одному | шагом Ходьба скрестным шагом | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|------------|------------------|---|---|--|
| 6 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом | Бег парами | | Ползание по гимнастической скамейке на животе | | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук |
| 7 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом | Бег парами | | Ползание по гимнастической скамейке на животе | Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки | |
| 8 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом | Бег парами | Стойка на носках | Ползание по гимнастической скамейке на животе | Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки | |
| 9 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом | Бег парами | Стойка на носках | | Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки | Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-----------------------------|---|--|--|--|
| 10 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу | Стойка на носках | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами | | Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага |
| 11 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу | | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе | Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага |
| 12 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу | | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе | Подпрыгивания вверх из глубокого присяда |
| 13 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе | Подпрыгивания вверх из глубокого присяда |
| 14 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег парами | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | | | Подпрыгивания вверх из глубокого присяда |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------------------------|------------|---|--|---|--|
| 15 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег парами | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине | |
|----|---|-------------------------------------|------------|---|--|---|--|

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------------------------|--------------|--|--|---|--|
| 16 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег парами | | | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине | Прыжки на одной ноге, толкая перед собой камешек |
| 17 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег тройками | | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине | Прыжки на одной ноге, толкая перед собой камешек |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------------------------|----------------|---|--|--|---|
| | колонну по 2, 3,4 на ходу | | | | | | |
| 18 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег тройками | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом | | Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек |
| 19 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег тройками | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом | Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе | |
| 20 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба с закрытыми глазами | Бег четверками | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | | Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе | Прыжки в длину с места на соревнование |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------------|--------------------------|---|---|---|--|
| 21 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба с закрытыми глазами | Бег четверками | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки | | Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе | Прыжки в длину с места на соревнование |
| 22 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба с закрытыми глазами | Бег четверками | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом | | Прыжки в длину с места на соревнование |
| 23 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом | | |
| 24 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|--|
| | колонну по одному | | | | чередующимся шагом разноименным способом | | |
| 25 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | | | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 26 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч | | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей | и Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 27 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч | | Перебрасывание мяча друг другу снизу | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 27 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч | | Перебрасывание мяча друг другу снизу | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|------------------------------------|---|
| 29 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) | | | Перебрасывание мяча другу снизу | Прыжки в высоту с места на соревнование |
| 30 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) | | | Перебрасывание мяча другу от груди | Прыжки в высоту с места на соревнование |
| 31 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | | Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали | Перебрасывание мяча другу от груди | Прыжки в высоту с места на соревнование |
| 32 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом | Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали | Перебрасывание мяча другу от груди | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|---|
| 33 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом | Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали | Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками | |
| 34 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом | | Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками | Прыжки в высоту с разбега на соревнование |
| 35 | Быстрое и самостоятельное построение в круг. Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба приставным и шагами назад | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | | | Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками | Прыжки в высоту с разбега на соревнование |
| 36 | Быстрое и самостоятельное построение в круг. Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба приставным и шагами назад | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | | | Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча | Прыжки в высоту с разбега на соревнование |

| | | | | | | | |
|----|---|----------------------------------|---|--|--------------------------------------|---|---|
| 37 | Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба приставным и шагами назад | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | | Пролезание в обруч разными способами | Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча | |
| 38 | Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба с закрытыми глазами | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | | Пролезание в обруч разными способами | Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них |
| 39 | Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба с закрытыми глазами | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку | Пролезание в обруч разными способами | | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--------------------------------|---|---|
| 40 | Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба с закрытыми глазами | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку | | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них |
| 41 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различным и движениям и рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку | Лазанье по веревочной лестнице | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую | |
| 42 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различным и движениям и рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо | Лазанье по веревочной лестнице | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую | |
| 43 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо | Лазанье по веревочной лестнице | Метание в цель из положения стоя на коленях | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-----------------------------------|---|--------------------------|---|--|
| 44 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег с захлестыванием голени назад | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо | | Метание в цель из положения стоя на коленях | |
| 45 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег с захлестыванием голени назад | | | Метание в цель из положения стоя на коленях | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу |
| 46 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба с выпадами | Бег с захлестыванием голени назад | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком | | | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу |
| 47 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба спиной вперед | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком | | Метание в цель из положения сидя | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу |
| 48 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная | Медленный бег до 2-3 мин | | Выполнение упражнений на | Метание в цель из положения сидя | |

| | | | | | | | |
|----|---|----------------------------------|--------------------------|---|---|-------------------|---|
| | построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба спиной вперед | | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком | канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками) | | |
| 49 | Быстрое и | Ходьба обычная | Медленный бег до | | Выполнение | Метание в цель из | Прыжки с |
| | самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба спиной вперед | 2-3 мин | | упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками) | положения сидя | короткой скакалкой: бег со скакалкой |
| 50 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставным и шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | | Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками) | Метание вдаль | Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой |

| | | | | | | | |
|----|--|----------------------------------|--------------------------|--|--|---------------------------|---|
| 51 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставным и шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок | | Метание вдаль | Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой |
| 52 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставным и шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и | | Метание вдаль | Прыжки через обруч, вращая его как скакалку |
| | | | | делая под ней хлопок | | | |
| 53 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок | Влезание по канату на доступную высоту | | Прыжки через обруч, вращая его как скакалку |
| 54 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | | Влезание по канату на доступную высоту | Метание в движущуюся цель | Прыжки через обруч, вращая его как скакалку |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-------------------------------------|---|--|---|---|
| 55 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег выбрасывая прямые ноги вперед | | Влезание по канату на доступную высоту | Метание в движущуюся цель | |
| 56 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег выбрасывая прямые ноги вперед | | | Метание в движущуюся цель | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой |
| 57 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег выбрасывая прямые ноги вперед | | | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой |
| 58 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег 10 м. с наименьшим числом шагов | | | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой |
| 59 | Быстрое и самостоятельное построение в | Ходьба обычная Ходьба | Бег 10 м. с наименьшим числом шагов | Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на | | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|--|
| | колонну по одному | гимнастическим шагом | | колени другой ноги мешочек с песком | | | |
| 60 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег 10 м. с наименьшим числом шагов | Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком | | Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель | |
| 61 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному Бег в рассыпную | Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком | | Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель | Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места |
| 62 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом | Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению) | | | Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель | Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места |
| 63 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению) | | | Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь | Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места |
| | | | | | | между предметами | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|---|
| 64 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению) | Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони | | Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами | |
| 65 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки) | Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони | | Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами | Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание |
| 66 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки) | Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони | | Катание мяча правой и левой ногой друг другу | Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание |
| 67 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки) | Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы | | Катание мяча правой и левой ногой друг другу | Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | |
| 68 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега) | Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы | | Катание мяча правой и левой ногой другу Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |
| 69 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега) | Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы | | Ведение мяча по кругу Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |
| 70 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега) | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки | | Ведение мяча по кругу Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |
| 71 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Челночный бег 3x10 | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки | | Ведение мяча по кругу |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------|---|--|---|--|
| 72 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | | Челночный бег 3x10 | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки | | Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому) | |
|----|--|--|--------------------|---|--|---|--|

Обозначения

| | |
|-------------|--|
| обучение | |
| повторение | |
| закрепление | |

Ритмическая гимнастика

| | |
|--|--|
| Музыкально-ритмические движения включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются 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 в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки |
|--|--|

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

| | | |
|----------|---------|---|
| Сентябрь | Бег | Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами |
| | | Челночный бег 3x10 |
| | | Бег наперегонки |
| | Городки | Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение |
| | | Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит |

| | | |
|---------|--|---|
| Октябрь | Катание на двухколесном велосипеде, самокате | Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость |
| Ноябрь | Элементы футбола | Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте |
| | | Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота |
| | | Игра по упрощенным правилам |
| Декабрь | Элементы хоккея (без коньков | Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы |
| | на снегу, на траве) | Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой |
| | | Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними |
| | | Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа) |
| | | Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения |
| | Скольжение по ледяным дорожкам | Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега |
| | | Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание |
| Январь | Ходьба на лыжах | Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 м. в медленном темпе в зависимости от погодных условий |
| | | Ходьба на лыжах попеременным двухшажным шагом (с палками) |
| | | Повороты с переступанием в движении |
| | | Поднимание на горку лесенкой, ёлочкой |
| Февраль | Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве) | Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы |
| | | Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой |
| | | Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними |

| | | |
|--------|------------------------------|--|
| | | Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа) |
| | | Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения |
| Март | Бег | Бег со скакалкой |
| | | Бег по пересеченной местности |
| Апрель | Элементы баскетбола | Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) |
| | | Передача 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 т.п.) 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 |
| Май | Бадминтон | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку |
| | | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера 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 |
| | | Поддача мяча через сетку после его отскока от пола |

Активный отдых

| | | |
|--|----------|----------------------------|
| Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час | | Зимний спортивный праздник |
| | | Летний спортивный праздник |
| | Сентябрь | Тема- День знаний |

| | | | |
|---|----------|---|--------------------------------|
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин | Октябрь | Тема- Сбор урожая | |
| | Ноябрь | Тема- День народного единства | |
| | Декабрь | Тема- В здоровом теле- здоровый дух | |
| | Январь | Тема - Зимние виды спорта | |
| | Февраль | Тема- День защитника отечества | |
| | Март | Тема- Мамин день | |
| | Апрель | Тема- День космонавтики | |
| | Май | Тема День Победы | |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь | Тема Я и мое здоровье | |
| | Декабрь | Зимние виды спорта | Игровые задания и соревнования |
| | Февраль | Катание на санках на скорость | |
| | Апрель | Скандинавская ходьба | |
| | Июнь | Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья | |
| Туристические прогулки и экскурсии время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин | Сентябрь | Экскурсия в школу, школьный стадион | |
| | Октябрь | Путешествие в осенний парк | |
| | Ноябрь | Экскурсия по местным достопримечательностям | |
| | Декабрь | Путешествие в зимний парк | |
| | Январь | Экскурсия на почту | |
| | Февраль | Туристический поход по территории детского сада | |

| | | |
|--|--------|------------------------------------|
| | Март | Экскурсия в библиотеку |
| | Апрель | Путешествие в весенний парк |
| | Май | Экскурсия к памятнику боевой славы |

Строевые упражнения

| |
|---|
| Равнение в колонне, шеренге |
| Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу |
| Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две |
| Размыкание и смыкание приставным шагом |
| Повороты направо налево, кругом |
| Повороты во время ходьбы на углах площадки |
| Ходьба в различных построениях |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП 3-4 лет

| Месяц | Ходьба и бег | Равновесие | Прыжки | Ползание и лазанье | Катание, бросание, метание |
|-----------------|--|---|---|---|-------------------------------|
| сентябрь | - Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; - в беге друг за другом | - Учить ходить по рейке, положенной на пол; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; - Упражнять в прыжках из кружка в кружок | - Учить ползать на четвереньках по прямой | - Учить катать мяч друг другу |

| | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|---|
| октябрь | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; - в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую. | - Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами | - Учить перелезать через бревно; - Учить ползать на четвереньках между предметами | - Учить катать мяч в воротца - Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу |
| ноябрь | - Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; - в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой. | - Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами. | - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; - Учить пролезать в обруч | - Учить катать мяч между предметами - Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди |
| декабрь | - Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях - в беге в медленном темпе, змейкой | -Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; -Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур | - Учить ползать на четвереньках между предметами | - Учить катать мяч в воротца -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди |
| январь | - Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; - в беге по прямой и змейкой | - Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | - Учить в прыжках через предметы; между предметами | - Учить ползать на четвереньках между предметами; - Учить пролезать в обруч | - Учить катать мяч между предметами -метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой |
| февраль | -Упражнять в ходьбе врассыпную, с выполнением заданий - в беге в медленном темпе, с выполнением заданий | - Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы; | -Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; -Упражнять в умении прыгать через линию | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; | -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди -Учить ловить мяч, брошенного взрослым |

| | | | | | |
|---------------|--|---|---|--|--|
| март | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, врассыпную - в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе | - Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | -Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий | -Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; | -Учить бросать, ловить мяч - Учить катать мяч между предметами |
| апрель | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); -в беге в медленном темпе, с выполнением заданий | -Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол. | -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую) -Учить прыгать в длину с места | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять в ползании на четвереньках по прямой | -Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой - ловить мяч, брошенный взрослым |
| май | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в медленном и быстром темпе | -Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы; | -Учить прыгать в длину с места, с высоты; - Упражнять в прыжках вверх с места | -Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола | -Упражнять в бросании и ловле мяча; в метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП 4-5 лет

| | Ходьба и бег | Равновесие | Прыжки | Ползание и лазанье | Катание, бросание, метание |
|-----------------|---|--|--|--|---|
| сентябрь | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках - Учить бегать в колонне по двое | - Учить ходить по ребристой доске и бревну | - Учить прыгать на одной ноге - Упражнять в прыжках с места | - Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять перелезть через бревно | - Учить метать предметы на дальность -Учить прокатывать обруч друг другу |

| | | | | | |
|----------------|--|---|---|---|--|
| октябрь | - Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой - в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе | - Упражнять в ходьбе по веревке | - Упражнять в прыжках с места; -Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой | - Учить ползать на животе по гимнастической скамейке | - Учить ловить мяч двумя руками - Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд |
| ноябрь | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два; | - Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове. | - Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом. | - Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске -Упражнять в ползании между предметами | - Упражнять в ловле мяча -Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой -Упражнять в метании предметов на дальность |
| декабрь | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; -Учить бегать со сменой ведущего | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове -Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола | -Учить прыгать поочередно через линии -Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом | -Упражнять в ползании между предметами -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони | - Упражнять в ловле мяча -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой |
| январь | - Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; -Учить перешагивать через рейки лестницы | -Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед | -Упражнять в умении ползать по наклонной доске -Учить ползать змейкой | -Учить метать предметы в горизонтальную цель -Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами |

| | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|---|
| февраль | - Упражнять в ходьбе с изменением направления -Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом | -Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове | -Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь - Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом | -Учить подлезать под веревку правым и левым боком -Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой -Учить метать предметы в вертикальную цель |
| март | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп -Упражнять в беге со сменой ведущего | -Учить перешагиванию через набивные мячи -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты -Учить прыгать с короткой скакалкой | -Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой) -Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком | -Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие |
| апрель | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове -Упражнять в беге с изменением темпа | -Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук | -Упражнять в прыжках через предметы - Учить прыгать на одной ноге поочередно | -Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке | -Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы; |
| май | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках -Упражнять в беге со сменой ведущего | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове -Упражнять в перешагивание через рейки лестницы | -Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом | -Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони -Упражнять пролезать в обруч | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой -Упражнять в прокатывании обручей |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФООП 5-6 лет

| | | | | | |
|--|---------------------|-------------------|---------------|---------------------------|-----------------------------------|
| | Ходьба и бег | Равновесие | Прыжки | Ползание и лазанье | Катание, бросание, метание |
|--|---------------------|-------------------|---------------|---------------------------|-----------------------------------|

| | | | | | |
|-----------------|--|--|---|---|---|
| сентябрь | -Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп -Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена | Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать на одной ноге поочередно -Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой | -Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч -Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой | -Учить ловить мяч двумя руками -Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие |
| октябрь | -Упражнять в ходьбе на пятках, на носках -Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине -Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой | -Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени | -Учить прокатывать набивные мячи -Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель | |
| ноябрь | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой -Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках | -Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см) | -Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени -Учить перелезть через несколько предметов подряд | -Учить метать предметы на дальность -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед |
| декабрь | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп -Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках | -Упражнять в прыжках разными способами -Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см) | -Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч -Учить пролезать в обруч разными способами | -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками -Учить прокатывать набивные мячи |

| | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|--|
| январь | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое -Учить бегать в среднем темпе; врассыпную | -Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) -Учить прыгать с высоты в обозначенное место | -Учить лазать по гимнастической стенке -Учить пролезать в обруч разными способами | -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую -Упражнять в метании предметов на дальность |
| февраль | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках -Учить бегать в среднем темпе; челночном беге | - Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках | -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком -Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой | -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой | -Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую -Упражнять в метании предметов на дальность |
| март | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом -Упражнять в челночном беге | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком | -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; -Упражнять в пролезании в обруч разными способами | -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую -Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли |
| апрель | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий -Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать через короткую скакалку -Учить прыгать в длину с места и | -Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч | -Упражнять в метании предметов в цель -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед |

| | | | | | |
|------------|---|---|---------------------------------------|---|---|
| | | | на мягкое покрытие | | |
| май | -Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп -Упражнять в беге мелким и широким шагом | -Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов -Упражнять в ходьбе по скамейке боком | -Учить прыгать через длинную скакалку | -Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени | -Упражнять в перебрасывании мяча различными способами -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками |

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с 6-7 лет

| | Ходьба и бег | Равновесие | Прыжки | Ползание и лазанье | Катание, бросание, метание |
|-----------------|---|---|---|--|--|
| сентябрь | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках -Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках; | -Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке -Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом -Упражнять прыгать через длинную скакалку | -Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Учить метать в горизонтальную цель -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую |

| | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|
| октябрь | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом -Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом | -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу -Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) | -Учить прыгать с зажатым между ног мешочком -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами -Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Упражнять в метание предметов на дальность -Учить перебрасывать мяч через сетку |
| ноябрь | -Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад -Учить бегать с различными заданиями -Упражнять в беге в чередовании с ходьбой | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча -Учить кружиться с закрытыми глазами | -Учить прыгать с зажатым между ног мешочком -Учить прыгать через набивные мячи последовательно | -Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой (по диагонали) | -Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками -Упражнять в метание предметов на дальность |
| декабрь | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад -Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад | -Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа -Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега | -Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами | -Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой -Учить бросать и ловить мяч одной рукой |
| январь | -Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад -Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего | -Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега | -Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками -Упражнять в перебрасывание мяча через сетку |

| | | | | | |
|----------------|--|---|--|--|--|
| | | | -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа; | | |
| февраль | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках; -Упражнять в непрерывном беге | -Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами -Учить лазать по гимнастической стенке | -Учить отбивать мяч в движении и на месте -Учить метать в цель из положения стоя на коленях |
| март | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге | -Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами | -Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед | -Упражнять в подлезании в обруч разными способами -Учить ползать по скамейке на спине | -Учить метать в цель из разных исходных положений -Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом |
| апрель | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом -Учить бегать с прыжком | -Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом | -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа -Упражнять прыгать с разбега | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками -Учить ведению мяча в разных направлениях |
| май | -Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; -Упражнять в беге на скорость; челночном | -Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом | -Учить прыгать через большой обруч -Упражнять прыгать через скакалку | -Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами | -Учить метать в движущуюся цель -Учить отбивать мяч в движении и на месте |

Режим двигательной активности на 2023-2024 учебный год

| № п/п | Форма организации двигательной деятельности | Группы, особенности организации, продолжительность | | | | | | | | | | | |
|-------|---|--|-----------|-----------------|-----------|----------------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|
| | | 1-я группа р\в | | 2-я группа р\в | | младшая | | средняя | | старшая | | подготовительная | |
| | | в день | в нед. | в день | в нед. | в день | в нед. | в день | в нед. | в день | в нед. | в день | в нед. |
| 1. | Утренняя гимнастика | 5-8 мин. | 25-40 мин | 5-8 мин. | 25-40 мин | 10 мин. | 50 мин. | 10 мин. | 50 мин. | 10 мин. | 50 мин. | 10 мин. | 50 мин. |
| 2. | Физкультурные занятия | 2 раза в неделю | 20 мин. | 2 раза в неделю | 20 мин. | 3 раза в неделю | 45 мин. | 3 раза в неделю | 60 мин. | 3 раза в неделю | 75 мин. | 3 раза в неделю | 90 мин. |
| 3. | Физкультминутки | 2 мин.. | 10 мин. | 2 мин. | 10 мин | 2 мин. | 10 мин. | 2 мин. | 10 мин. | 4 мин. | 20 мин. | 4 мин. | 20 мин. |
| 4. | Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры) | | | | | 2 раза в неделю 4-5 мин | 8-10 мин. | 2 раза в неделю 5-6 мин. | 10-12 мин. | 2 раза в неделю 5-6 мин. | 10-12 мин. | 2 раза в неделю 6-7 мин. | 12-14 мин. |
| 5. | Подвижные игры, спортивные упражнения | 5-8 мин | 25-40 мин | 5-8 мин | 25-40 мин | 8-10 мин. | 40-50 мин. | 15 мин. | 75 мин. | 15-20 мин. | 75-90 мин. | 20-25 мин. | 100-125 мин. |
| 6. | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, | | | | | 10-15 мин. | 50-75 мин. | 15-20 мин. | 75-100 мин. | 15-20 мин. | 75-100 мин. | 20-25 мин. | 100-125 мин. |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---------|------------|---------|------------|----------|--------------------------|----------|--------------------------|----------|--------------------------|----------|--------------------------|
| | спортивные игры | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Гимнастика после дневного сна | | | | | 4-5 мин. | 20-25 мин. | 5-6 мин. | 25-30 мин. | 5-6 мин. | 25-30 мин. | 5-6 мин. | 25-30 мин. |
| | Итого: | 28 мин. | 1ч.40 мин. | 28 мин. | 1ч.40 мин. | 62 мин. | 4 ч 25 мин. | 67 мин. | 5 ч. 37 мин. | 81 мин. | 6 ч. 17 мин. | 95 мин. | 7 ч. 34 мин. |
| | Активный отдых | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Физкультурные досуги, развлечения | | | | . | | 1 раз в месяц 15 мин. | | 1 раз в месяц 20 мин. | | 1 раз в месяц 25 мин. | | 1 раз в месяц 30 мин. |
| 2. | День здоровья | | | | | | 1 раз в квартал | | 1 раз в квартал | | 1 раз в квартал | | 1 раз в квартал |
| 3. | Спортивный праздник | | | -- | | | -- | | в качестве зрителей | | 3-4 раза в год | | 4-5 раза в год |

**План проведения досуговых мероприятий и праздников
по годовому плану ГБДОУ №40 Приморского района СПб.
на 2023-2024 учебный год**

| № п/п | План мероприятий | Сроки | Возрастная группа | Ответственный |
|-------|----------------------------|------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | «День народного единства» | 04.11.2023 | старшие, подготовительные группы | Инструктор по физической культуре |
| 2. | «День защитника Отечества» | 23.02.2023 | старшие, подготовительные группы | |
| 3. | «Всемирный день здоровья» | 07.04.2024 | все возрастные группы | |
| 4. | «День космонавтики» | 12.04.2024 | старшие, подготовительные группы | |
| 5. | «День Победы» | 09.05.2024 | старшие, подготовительные группы | |
| 6. | «Наш друг светофор» | 22.07.2024 | старшие, подготовительные группы | |
| 7. | «Весёлые старты» | 19.08.2024 | старшие, подготовительные группы | |

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

| № п/п | План мероприятий | Дата проведения | Ответственный |
|-----------------|---|-----------------|---|
| Сентябрь | | | |
| 1. | «День знаний» | 1 сентября | Воспитатели групп |
| 2. | «День Бородинского сражения» | 7 сентября | Воспитатели групп |
| 3. | «День воспитателя и всех дошкольных работников» | 27 сентября | Воспитатели групп |
| Октябрь | | | |
| 4. | «Международный день пожилых людей»; «Международный день музыки» | 1 октября | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| 5. | «День учителя» | 5 октября | Воспитатели групп |
| 6. | «День отца в России» | 16 октября | Инструктор по физической культуре |
| 7. | «Международный день анимации» | 28 октября | Воспитатели групп |
| Ноябрь | | | |
| 8. | «День народного единства» | 4 ноября | Инструктор по физической культуре |
| 9. | «День сотрудника внутренних дел РФ» | 10 ноября | Воспитатели групп |

| | | | |
|----------------|---|------------|---|
| 10. | «День матери в России» | 27 ноября | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| 11. | «День Государственного герба РФ» | 30 ноября | Воспитатели групп |
| Декабрь | | | |
| 12. | «День неизвестного солдата»; «Международный день инвалидов» | 3 декабря | Воспитатели групп |
| 13. | «День добровольца (волонтера) в России» | 5 декабря | Воспитатели групп |
| 14. | «Международный день художника» | 8 декабря | Воспитатели групп |
| 15. | «День героев Отечества» | 9 декабря | Инструктор по физической культуре |
| 16. | «День Конституции РФ» | 12 декабря | Воспитатели групп |
| 17. | «Новый год» | 31 декабря | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| Январь | | | |
| 18. | «День снятия блокады Ленинграда»; День освобождения Красной армии крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)-День памяти жертв Холокоста» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) | 27 января | Воспитатели групп |
| Февраль | | | |
| 19. | «День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) | 2 февраля | Воспитатели групп |

| | | | |
|---------------|---|------------|---|
| 20. | «День российской науки» | 8 февраля | Воспитатели групп |
| 21. | «День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества» | 15 февраля | Воспитатели групп |
| 22. | «Международный день родного языка» | 21 февраля | Воспитатели групп |
| 23. | «День защитника Отечества» | 23 февраля | Инструктор по физической культуре |
| Март | | | |
| 24. | «Международный женский день» | 8 марта | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| 25. | «День воссоединения Крыма с Россией» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) | 18 марта | Воспитатели групп |
| 26. | «Всемирный день театра» | 27 марта | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| Апрель | | | |
| 27. | «День космонавтики» | 12 апреля | Инструктор по физической культуре |
| Май | | | |
| 28. | «Праздник Весны и Труда» | 1 мая | Воспитатели групп Музыкальные руководители |
| 29. | «День Победы» | 9 мая | Музыкальные руководители Инструктор по физической культуре |
| 30. | «День детских общественных организаций России» | 19 мая | Воспитатели групп |
| 31. | «День славянской письменности и культуры» | 24 мая | Воспитатели групп |
| Июнь | | | |
| 32. | «День защиты детей» | 1 июня | Воспитатели групп Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре |
| 33. | «День русского языка» | 6 июня | Воспитатели групп |
| 34. | «День России» | 12 июня | Воспитатели групп Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре |
| 35. | «День памяти и скорби» | 22 июня | Воспитатели групп |
| Июль | | | |

| | | | |
|---------------|----------------------------------|------------|---|
| 36. | «День семьи, любви и верности» | 8 июля | Воспитатели групп Музыкальный руководитель |
| Август | | | |
| 37. | «День физкультурника» | 12 августа | Инструктор по физической культуре |
| 38. | «День Государственного флага РФ» | 22 августа | Воспитатели групп Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре |
| 39. | «День российского кино» | 27 августа | Воспитатели групп |

**План работы по организации взаимодействия со специалистами ДОО
на 2023-2024 учебный год**

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с
музыкальным руководителем**

Таблица №6

| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
|------------------|--|----------------|---|
| 1. | Подбор музыки для исполнения её в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.) | В течении года | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
| 2. | Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников | В течении года | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
| 4. | Помощь в подготовке и проведении праздников | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Использование на физкультурных занятиях, танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаг | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов | В течении года | Музыкальный руководитель |

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
|-------|--|--------------------|--|
| 1. | Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей | Сентябрь- Май | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики) | Сентябрь- Май | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Проведение консультации по теме «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей» | Сентябрь- Май | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Составление карточек подвижных и малоподвижных игр на прогулке для детей | Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Изготовление информационных буклетов о ЗОЖ | Октябрь- Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Подобрать комплексы утренних и после дневного сна гимнастик для детей | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 8. | Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 9. | Мастер-класс «Будем здоровье укреплять» | Январь | Инструктор по физической культуре |
| 10. | Конкурс «Лучший физкультурный уголок в группе» | Февраль | Воспитатели групп |
| 11. | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 12. | Проведение ознакомления педагогов с новой методической литературой по физкультурно-оздоровительному направлению | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 13. | Участие в педагогических советах | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |

**План работы с семьями воспитанников
на 2023-2024 учебный год
План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями
детей младшего и среднего дошкольного возраста**

| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
|--------------|--|----------------|--|
| 1. | Консультация «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе, проводимой с детьми в течении учебного года | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора» | Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Консультация «Весёлая физкультура в семье» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольников» | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт-новости» (фото, картинки, дипломы) | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 8. | Консультация «Спортивный уголок дома» | Февраль | Инструктор по физической культуре |
| 9. | Физкультурные досуги согласно перспективному плану для детей | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 10. | Консультация на тему «Спортивные игры на свежем воздухе в весенний период для родителей с детьми» | Март | Инструктор по физической культуре |
| 11. | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 12. | Выставка семейных рисунков «Мы спортивная семья» | Апрель | Инструктор по физической культуре |
| 13. | Консультация «Летний отдых и оздоровление детей» | Май | Инструктор по физической культуре |

**План взаимодействия инструктора по физической культуре
с родителей детей старшего дошкольного возраста**

| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
|--------------|--|----------------|-----------------------------------|
| 1. | Консультация на тему «Роль семьи в воспитании ЗОЖ» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе, проводимой с детьми в течении учебного года | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Консультация «Подвижные игры с правилами» | Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Подготовка и изготовление пособий к физкультурным занятиям и развлечениям | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Консультация «Профилактика плоскостопия» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Проведение Дни открытых занятий (посещение физкультурных занятий) | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт-новости» (фото, картинки, дипломы) | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 8. | Консультация «Как выбрать вид спорта» | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 9. | Оформление спортивного стенда с информацией для родителей и воспитателей | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 10. | Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 11. | Консультация «Как выбрать вид спорта» | Январь | Инструктор по физической культуре |
| 12. | Физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 13. | Консультация на тему «Спортивные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми» | Февраль | Инструктор по физической культуре |
| 14. | Привлечение родителей к участию спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях | В течении года | Инструктор по физической культуре |

| | | | |
|-----|---|----------------|--|
| 15. | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 16. | Консультации «Совместные занятия спортом детей и родителей» | Март | Инструктор по физической культуре |
| 17. | Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, в групповые уголки | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 18. | Развлечение непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 19. | Спортивное мероприятие «День здоровья вместе с нами» | Апрель | Инструктор по физической культуре |
| 20. | Консультации «Летний отдых и оздоровление детей» | Май | Инструктор по физической культуре |

**Расписание образовательной деятельности по физическому развитию
на 2023-2024 учебный год**

Инструктор по физической культуре Метелкина Н.Л.

| | 1 группа р\в «Рыбки» | 2 группа р\в «Ягодки» | Младшая группа «Медвежата» | 1 средняя группа «Пчелки» | 2 средняя группа «Смешарики» | 1 старшая группа «Ромашки» | 2 старшая группа «Звездочки» | Подготовитель ная группа «Гномики» |
|--------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|
| Понедельник | Занятие 09.00-9.10 | | Утр.гимнастика 08.00-08.10 | | Утр.гимнастика 08.20-08.30 | Занятие 9.20-9.50 | Занятие 10.35-11.00 | |
| Вторник | | | | Занятие 9.00-9.20 | Занятие 9.30-9.50 | | Утр.гимнастика 08.20-08.30 | Занятие 10.30-11.00 |
| Среда | | Занятие 09.00-09.10 | Занятие 09.25-09.40 | | | | Занятие 09.50-10.15 | Утр.гимнастика 08.20-08.30 |
| Четверг | | Занятие 09.25-09.35 | Занятие 09.00-09.15 | Утр.гимнастика 08.10-08.20 | | Занятие 09.45-10.10 | | |
| Пятница | Занятие 09.00-09.10 | | | Занятие 10.00-10.20 | Занятие 9.30-9.50 | Утр.гимнастика 08.00-08.10 | | Занятие 10.30-11.00 |

Перечень музыкальных произведений

Младшая группа 3-4 года

| | | |
|---|-----------------------------|---------------------|
| Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку | «Марш и бег» | А. Александрова |
| | «Скачут лошадки» | муз. Т. Попатенко |
| | «Шагаем как физкультурники» | муз. Т. Ломовой |
| | «Топотушки» | муз. М. Раухвергера |
| | «Птички летают» | муз. Л. Банниковой |
| | «Вальс-шутка» | Д. Шостакович |
| | игра в жмурки | Р. Шуман |

Средняя группа 4-5 лет

| | | |
|--|--|-------------------------|
| Игровые упражнения. | «Пружинки» под рус. нар. мелодию | |
| | ходьба под «Марш» | муз. И. Беркович |
| | «Веселые мячики» (подпрыгивание и бег) | муз. М. Сатулиной |
| | «В садике» лиса и зайцы | под муз. А. Майкапара |
| | «Этюд» ходит медведь под | К. Черни |
| | «Полька» | муз. М. Глинки |
| | «Всадники», | муз. В. Витлина |
| | «Петух» | муз. Т. Ломовой |
| | «Кукла» | муз. М. Старокадомского |
| «Упражнения с цветами» под муз. «Вальса» | А. Жилина | |

Старшая группа 5-6 лет

| | | |
|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Упражнения. | «Шаг и бег» | муз. Н. Надененко |
| | «Плавные руки» | муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент) |
| | «Кто лучше скачет» | муз. Т. Ломовой |
| | «Вальс» | муз. Ф. Бургмюллера. |
| Упражнения с предметами. | «Упражнения с мячами» | муз. Т. Ломовой |

Подготовительная группа 6-7 лет

| | | |
|----------------------------------|--|--------------------------------------|
| Музыкально-ритмические движения. | | |
| Упражнения. | «Марш» | муз. М. Робера |
| | «Бег», «Цветные флажки» | муз. Е. Тиличевой |
| | «Кто лучше скачет?», «Шагают девочки и мальчики» | муз. В. Золотарева |
| | «Этюд», поднимай и скрещивай флажки | муз. К. Гуритта |
| | «Ой, утушка луговая» полоскать платочки | рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой |
| | «Упражнение с кубиками» | муз. С. Соснина. |