

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 11 «Йолдыз» города Набережные Челны Республики Татарстан

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 11 «Йолдыз»

А.Х. Валиуллина



Рассмотрено и утверждено на

педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» 08 2023 г

Введено в действие приказом заведующего МБДОУ «Детский сад №11 «Йолдыз»

«31» 08 2023 г. № 267

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель программы: инструктор по ФК  
**Хазиева А.И.**  
высшая квалификационная категория.

г. Набережные Челны

2023

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации рабочей программы	12
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	20
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>24</b>
2.1	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	24
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	36
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	46
2.4	Организация воспитательного процесса	46
2.5	План образовательной деятельности	48
2.6	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	50
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>52</b>
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	52
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	53
3.3	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	55
3.4	Кадровые условия реализации рабочей программы	56
Приложение 1 Социальный паспорт группы		
Приложение 2 Протокол уровня физической подготовленности детей		
Приложение 3 Справка уровня физической подготовленности детей		
Приложение 4 Список детей на индивидуальную работу		
Приложение 5 План индивидуальной работы с детьми		
Приложение 6 План индивидуальной работы родителей с детьми дома		
Приложение 7 Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет		
Приложение 8 Физическое развитие с учетом ЭРС		
Приложение 9 Физическое развитие с учетом УМК		
Приложение 10 Извлечение из календарного плана воспитательной работы		
Приложение 10.1. План мероприятий инструктора по ФК		
Приложение 11 Расписание Од «Физическое развитие»		
Приложение 12 Перспективный план образовательной деятельности		
Приложение 13 Календарный план работы с родителями		
Приложение 14 Преемственность со школой		

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);

- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);

- с основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад №11 «Йолдыз»

Рабочая программа направлена на реализацию обязательной части основной образовательной программы ДО и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа является основой для преемственности образования детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

**Цель рабочей программы** - разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей.

#### **Задачи рабочей программы**

##### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

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

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

***Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:***

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, 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 3-4 лет, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество 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.

***Основными подходами к формированию рабочей программы являются:***

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

**1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

При разработке рабочей программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников; характеристики особенностей развития детей.

#### **Характеристика контингента обучающихся 3-4 лет**

*Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса 3 лет.*

*Эмоциональное развитие ребёнка* этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

*Поведение ребёнка* произвольно, действия и поступки ситуативны.

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

*В 3 года ребёнок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина.*

*Физическое развитие детей 3-4 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.*

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

*Дети 3-4-х лет овладевают навыками самообслуживания.*

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом.

*В 3 года складываются некоторые пространственные представления.*

Представления ребёнка четвёртого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой - его непосредственным опытом.

*Внимание детей четвёртого года жизни непроизвольно.*

Память детей 3 лет непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску.

*Мышление трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным.*

В 3 года *воображение* только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

*В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности.*

В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности.

*Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь.*

В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам.

*Интерес к продуктивной деятельности неустойчив.*

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Совершенствуется звукоразличение, слух.

### **Характеристика контингента обучающихся 4-5 лет**

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

*Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года.*

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья.

Дети 4-5 лет *имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков.*

*Физическое развитие детей 4-5 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.*

Средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

*Развивается моторика дошкольников.*

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается *усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов*, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше.

К 5 годам *внимание становится всё более устойчивым*, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы).

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка *появляется действие по правилу* - первый необходимый элемент произвольного внимания.

Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

Интенсивно *развивается память ребёнка*.

Особенности образов *воображения* зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т.д.

В этом возрасте происходит *развитие инициативности и самостоятельности ребёнка в общении со взрослыми и сверстниками*.

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале.

В процессе общения со взрослыми дети *используют правила речевого этикета*. Речь становится более связной и последовательной.

В возрасте 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о её содержании.

Цепкая память позволяет ребёнку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского труда, как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является *изобразительная деятельность*. К 4 годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк.

Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности.

### **Характеристика контингента обучающихся 5-6 лет**

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - *формируется возможность саморегуляции*, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят *изменения в представлениях ребёнка о себе*.

В 5-6 лет у ребёнка *формируется система первичной гендерной идентичности*.

*Физическое развитие детей 5-6 лет имеет свою специфику*, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому по-прежнему очень важно следить за силой физических нагрузок и правильностью осанки ребёнка.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Родителям

следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе, и когда они стоят.

Благодаря накопленному к 5-6 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по заданию взрослого, т. е. менять темп, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

К 5 годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность.

Размеры и строение дыхательных путей ребёнка 5-6 лет отличается от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у детей так велика, что врачи и физиологи период с 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Поэтому в этом возрасте можно уже направлять чрезмерную энергию детей на дополнительные занятия физкультурой и спортом в секциях.

*Более совершенной становится крупная моторика.*

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Усложняется игровое пространство.

Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются.

*Внимание детей становится более устойчивым и произвольным.*

Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость.

В 5-6 лет *ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление*, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её.

На шестом году жизни ребёнка происходят *важные изменения в развитии речи*. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Словарь активно пополняется. Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики. Строят игровые и деловые диалоги.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте активно *развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда)*.

Происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции детей. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными.

В продуктивной деятельности дети могут изобразить задуманное. Конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов.

### **Характеристика контингента обучающихся 6-7 лет**

В целом, ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.



К 6-7 годам ребёнок уверенно *владеет культурой самообслуживания*.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

К концу дошкольного возраста происходят существенные *изменения в эмоциональной сфере*. Эмоции глубоки и разнообразны. Формируются эмоциональные представления, что позволяет дошкольникам предвосхищать последствия своих действий, что влияет на эффективность произвольной регуляции поведения.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает *общение* между собой.

Дети *владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности*, устанавливая взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств.

*Физическое развитие детей 6-7 лет имеет свою специфику*, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Особым объектом освоения становятся для ребенка собственное тело и телесные движения; детские движения приобретают произвольный характер.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирования положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным.

К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды.

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с

длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижение психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой систем и обмена веществ.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается *устойчивость произвольного внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.

В возрасте 6-7 лет происходит *расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов*.

В 6-7 лет у детей *увеличивается объём памяти*, что позволяет им произвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации.

*Воображение* детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления.

*Речевые умения* детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель.

*Музыкально-художественная деятельность* характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями.

*Развитие познавательных интересов* приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

*Художественно-эстетический опыт* позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дети способны создавать различные постройку

## Социальный паспорт групп.

на 01.09.2023 г.: (Приложение 1)

### 3-4 года (вторая младшая группа)

#### Распределение по полу:

мальчиков - чел.

девочек - чел.

#### Распределение по группам здоровья:

1 группа - чел. ( %)

2 группа - чел. ( %)

3 группа - чел. ( %)

### 4-5 лет (средний возраст)

#### Распределение по полу:

мальчиков - чел.

девочек - чел.

#### Распределение по группам здоровья:

1 группа - чел. ( %)

2 группа - чел. ( %)  
3 группа - чел. ( %)

### **5-6 лет (старший возраст)**

#### **Распределение по полу:**

мальчиков - чел.  
девочек - чел.

#### **Распределение по группам здоровья:**

1 группа - чел. ( %)  
2 группа - чел. ( %)  
3 группа - чел. ( %)

### **6-7 лет (подготовительный возраст)**

#### **Распределение по полу:**

мальчиков - чел.  
девочек - чел.

#### **Распределение по группам здоровья:**

1 группа - чел. ( %)  
2 группа - чел. ( %)  
3 группа - чел. ( %)

## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Содержание и планируемые результаты ООП ДО должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов **Федеральной образовательной программы** для детей дошкольного возраста годам.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения **ООП ДО** представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

### **К 4 годам.**

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не являются основанием для констатации трудностей ребёнка в освоении программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

### **К 5 годам.**

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их

психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы.

Обозначенные различия не являются основанием для констатации трудностей ребёнка в освоении образовательной программы ДО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

#### **К 6 годам.**

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не являются основанием для констатации трудностей ребёнка в освоении программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

#### **К 7 годам.**

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не являются основанием для констатации трудностей ребёнка в освоении программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО**

(Курсивом выделены планируемые результаты, имеющие непосредственное отношение к образовательной области «Физическое развитие». Остальные планируемые результаты приведены в целях интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.)

#### **К 4 годам:**

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

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

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

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других

детей;

- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

- ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;

- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

## **К 5 годам:**

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

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

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

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

- ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы,

некоторых памятных местах;

- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

### **К 6 годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и



профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

- ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

- ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

### К 7 годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- *ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;*
- *ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;*
- *ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;*
- *ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;*
- *ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;*
- *ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;*
- *ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;*
- *ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;*
- *ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;*
- *ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;*
- *ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;*
- *ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;*
- *ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;*
- *у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;*
- *ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);*
- *ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;*
- *ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;*
- *ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;*
- *ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;*
- *ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;*
- *ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;*

склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

### 1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценивание качества образовательной деятельности по программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

#### ***Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:***

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

2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения ООП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

5. Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год, на начальном этапе освоения ребёнком программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Наблюдение и оценка разнообразия движений (двигательного опыта) в самостоятельной двигательной деятельности детей 3-4 лет (как одного из показателей двигательного развития) проводится по методике **М.Н. Дедуевича** (кандидата

педагогических наук, доцент, заместитель декана факультета педагогики и психологии детства по учебной и научной работе) **В.А. Шишкиной** (кандидата педагогических наук, доцент кафедры «Педагогика детства и семьи».

### **Задачи:**

1. Выявить разнообразие и качество движений детей в самостоятельной деятельности.
2. Определить динамику в развитии движений по мере приобретения двигательного опыта.
3. Оценить эмоциональное состояние детей, наличие «ситуаций успеха», общения в условиях самостоятельной двигательной деятельности.

Методика: В физкультурном зале раскладываются простые, хорошо знакомые детям пособия (мяч, обруч, скакалка), каждое – по количеству детей. Детям предлагается использовать любые по собственному желанию.

Ставится задача: показать как можно больше различных движений с этими пособиями.

Наблюдение за детьми ведется индивидуально в течение 15 мин.

### **Анализ результатов наблюдения:**

1. *Разнообразие движений.* Учитываются все движения и действия (по видам и способам выполнения); одно и то же движение, выполняемое с другим пособием или с двумя, в паре со сверстником и т.п., считается как новое.

2. *Уровень самостоятельного двигательного опыта.*

- *Низкий (I):* движения неуверенные, однообразные, репродуктивные; имеется попытка подражать в движениях сверстникам.
- *Средний (II):* движения достаточно уверенные, поисковотворческие, с хорошей ориентировкой в пространстве, ребенок с интересом наблюдает за кем-либо из детей, точно воспроизводит движение.
- *Высокий (III):* свободно использует все пособия; движения уверенные, достаточно точные; выполняет одно-два сложных движения; наблюдая за движениями детей, пытается воспроизвести их по-своему, творчески (комбинирует, ищет новые движения и др.).

3. *Эмоциональное состояние.* Показатели положительного эмоционального состояния: активность (в том числе двигательная, речевая); интерес к движениям; настойчивость в овладении движениями; внешнее выражение эмоций (сосредоточенность, улыбка, радость и т.п.).

4. *Уровень общения:*

- *Низкий (I)* – ребенок не проявляет попытки к взаимодействию с другими детьми;
- *Средний (II)* - пытается обратить на себя внимание сверстников, дать совет или совместно с кем-либо выполнить движение;
- *Высокий (III)* - активно вступает во взаимодействие со сверстниками, любит демонстрировать собственные движения, пытается учить других.

### **Критериями оценки целесообразно считать:**

- уровень двигательной активности ребенка (оптимальная, малая подвижность, гиперактивность);

- разнообразие движений, которые ребенок использует в своей самостоятельной деятельности; уровень физической подготовленности. При этом физическую подготовленность следует рассматривать не в качестве самоцели, а как результат оптимизации двигательного поведения.

*Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых инструктор по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.*

**Диагностика по физической подготовленности с детьми среднего, старшего, подготовительного возраста проводится 2 раза в год:**

сентябрь, май.

При анализе результатов диагностики определяется количество выполненных нормативов каждым ребенком и на основании этого выводится группа готовности по следующим параметрам:

- "готов" - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил один;
- "условно-готов" - ребенок не выполнил 2-3 норматива;
- "не готов" - ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

Методика проведения тестирования заключается в следующем:

**1. Бег - 10 метров (средний возраст).**

На дистанции 10 метров отмечаются линии старта и финиша. До линии старта и после линии финиша на расстоянии 5-10 метров ставятся флажки. По команде "марш" ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробегания от линии старта до линии финиша. Дается 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

**2. Бег - 30 метров (старший возраст).**

Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров ( для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.

**3. Обегание предметов.**

На дистанции 10 метров расставляются 10 предметов ( кубики, кегли, набивные мячи и т.п.). Расстояние между ними составляет 1 метр. До первого и после последнего - 1,5 метра. По команде "марш" ребенок бежит "змейкой" между предметами от линии старта до линии финиша. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

**4. Приседание.**

Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

**5. Поза Ромберга (равновесие).**

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвенной поверхностью приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того, как ребенок принял устойчивое положение, включается секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги, секундомер выключается. Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

**6. Гибкость.**

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки ( отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель "0", если ниже уровня скамейки - показатель со знаком "+", если ребенок не достается до уровня скамейки - показатель со знаком "-" (отсчет от уровня скамейки вверх). Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

**7. Прыжки в длину с места.**

Прыжки выполняются в прыжковую яму . или на взрыхленный грунт. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.

### **8. Метание в даль.**

Проводится на площадке длиной не менее 15-20 метров, шириной 5-6 метров, которую надо заранее разметить на метры флажками. Мешочки по массе должны соответствовать методическим рекомендациям. Каждому ребенку дается по 2-3 попытки каждой рукой подряд. Фиксируется лучший результат.

### **11. Кистевая динамометрия.**

Измеряется кистевым механическим динамометром. Рука выносится в сторону и предельно сжимается в кулаке. Ребенку дается 3 попытки: сначала по 2 каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха дается 3 попытка. Результат записывается с точностью до 0,1 кг. В обработку берется лучший результат.

При проведении диагностики физического развития ребенка заполняется следующая документация:

1. Протокол «Уровень физической подготовленности детей» на все группы. *(Приложение 2)*
2. Справки «Уровень физической подготовленности детей». На сентябрь и май учебного года». *(Приложение 3)*
3. Списки детей на индивидуальную работу (для воспитателя и инструктора по физической культуре). *(Приложение 4)*
4. План индивидуальной работы с детьми. *(Приложение 5)*
5. План индивидуальной работы родителей с детьми дома. *(Приложение 6)*
6. Показатели физической подготовленности детей 4- 7 лет. *(Приложение 7)*

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

#### Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет.

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

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

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

##### **Основные движения:**

*бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

*ходьба:* ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

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

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

*упражнения в равновесии:* ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см,



длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

*музыкально-ритмические упражнения,* разученные на музыкальных занятиях, инструктор включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### **Строевые упражнения:**

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

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

## **2. Подвижные игры**

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

## **3. Спортивные упражнения**

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

## **4. Формирование основ здорового образа жизни**

Инструктор по физической культуре поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

## **5. Активный отдых**

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

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

### **Содержание образовательной деятельности для детей 4-5 лет.**

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

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

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

##### ***Основные движения:***

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

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

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

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

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

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

Инструктор по физической культуре обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

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

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

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

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

#### ***Ритмическая гимнастика:***

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

#### ***Строевые упражнения:***

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

направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

## **2. Подвижные игры**

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

## **3. Спортивные игры**

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

## **4. Формирование основ здорового образа жизни**

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

## **5. Активный отдых**

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

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

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

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

### **Содержание образовательной деятельности для детей 5-6 лет.**

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

Уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

## **1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения,**

## **ритмическая гимнастика и строевые упражнения)**

### **Основные движения:**

*бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

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

*бег:* бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

Инструктор по физической культуре продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

### **Общеразвивающие упражнения:**

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

сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей;

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

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

Инструктор по физической культуре поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими).

Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной)

Поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### ***Ритмическая гимнастика:***

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

#### ***Строевые упражнения:***

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

## **2. Подвижные игры**

Инструктор по физической культуре продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов,

комбинирование движений).

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

### **3. Спортивные игры**

Инструктор по физической культуре обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

*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.

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

### **4. Спортивные упражнения**

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий.

### **5. Формирование основ здорового образа жизни**

Инструктор по физической культуре продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формирует представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

### **6. Активный отдых**

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

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

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

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

Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует

наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **Содержание образовательной деятельности для детей 6-7 лет.**

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

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

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

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

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

#### ***Основные движения:***

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

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

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

*бег:* бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на



животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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

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

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

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

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

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

Инструктор по физической культуре проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качество выполнения движений, в т.ч. в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### ***Ритмическая гимнастика:***

*музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики)* инструктор по физической культуре включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы

активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

### ***Строевые упражнения:***

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

## **2. Подвижные игры**

Инструктор по физической культуре продолжает знакомить детей с подвижными играми, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.

Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

## **3. Спортивные игры**

Инструктор по физической культуре обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

#### **4. Спортивные упражнения**

Инструктор по физической культуре продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также климатических особенностей.

#### **5. Формирование основ здорового образа жизни**

Инструктор по физической культуре расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **6. Активный отдых**

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

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

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

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

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

Для реализации содержания образования по образовательной области «Физическое развитие» используется:

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336.

1.1. Содержание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет. Образовательная

- область «Физическое развитие». Стр. 184.
- 1.2. Содержание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 217.
  - 1.3. Содержание образовательной деятельности с детьми 5-6 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 254.
  - 1.4. Содержание образовательной деятельности с детьми 6-7 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 294.

## 2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОО. Она предполагает построение образовательного процесса в формах, специфических для детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО (п.2.5.).

### 2.2.1. Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы.

#### Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы для детей 3-4 лет.

*Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:*

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 3-4 лет.

*Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы* зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

*При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:*

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

#### Формы реализации рабочей программы

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 3-4 лет.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

#### Формы организации образовательной деятельности

№ п/п	Название формы	Содержание	Примечание
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное -

		с продвижением вперед и т.д.).	осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

### **Методы обучения и воспитания**

*Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:*

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

*При организации обучения следующие методы:*

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

*При выборе методов воспитания и обучения учитываются:*

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

*Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.*

### **Средства реализации рабочей программы**

*При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:*

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

*Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.*

### **Структура занятия в рамках**

#### **физкультурной организованной образовательной деятельности**

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

*Вводная часть* обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются

упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### **Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы для детей 4-5 лет.**

*Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:*

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 4-5 лет.

*Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы* зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

*При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:*

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

### **Формы реализации рабочей программы**

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 4-5 лет.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

### **Формы организации образовательной деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Название формы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Примечание</b>
--------------	-----------------------	-------------------	-------------------

1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

#### **Методы обучения и воспитания**

*Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:*

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

*При организации обучения следующие методы:*

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

*При выборе методов воспитания и обучения учитываются:*

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

*Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.*

#### **Средства реализации рабочей программы**

*При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:*

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

*Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.*

*Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а*



также работа с электронными средствами обучения осуществляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

### **Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности**

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

*Вводная часть* обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### **Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы для детей 5-6 лет.**

*Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:*

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 5-6 лет.

*Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы* зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

*При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:*

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

### **Формы реализации рабочей программы**

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 5-6 лет.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной

деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

### **Формы организации образовательной деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Название формы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Примечание</b>
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

### **Методы обучения и воспитания**

*Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:*

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);

- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);

- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

*При организации обучения следующие методы:*

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);

- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

*При выборе методов воспитания и обучения учитываются:*

- возрастные и личностные особенности детей,

- педагогический потенциал каждого метода,

- условия его применения,

- реализуемые цели и задачи,

- планируемые результаты.

*Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.*

### **Средства реализации рабочей программы**

*При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:*

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

*Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.*

Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения осуществляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

### **Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности**

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

*Вводная часть* обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### **Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы для детей 6-7 лет.**

*Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:*

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 6-7 лет.

*Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы* зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

*При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:*

- интерес к миру и культуре;

- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

### **Формы реализации рабочей программы**

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 6-7 лет.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

### **Формы организации образовательной деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Название формы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Примечание</b>
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

### **Методы обучения и воспитания**

*Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:*

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

*При организации обучения следующие методы:*

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

*При выборе методов воспитания и обучения учитываются:*

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

*Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.*

### **Средства реализации рабочей программы**

*При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:*

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

*Средства используются для развития следующих видов деятельности детей:* двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.

Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения осуществляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

### **Структура занятия в рамках**

#### **физкультурной организованной образовательной деятельности**

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

*Вводная часть* обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

**Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Любые формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы должны осуществляться с учетом базовых принципов ФГОС ДО принципов и подходов Программы, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

<b>Формы</b>	<b>Методы</b>	<b>Средства</b>
	<b>3-4 года</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОД по физическому развитию</li> <li>- спортивные и физкультурные праздники</li> <li>- досуги</li> <li>- дни здоровья</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>- прогулки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядный метод (показ упражнений, использование пособий, зрительных ориентиров)</li> <li>- имитация</li> <li>- словесный метод</li> <li>- метод объяснения, пояснения</li> <li>- беседа</li> <li>- повторение упражнений</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно – коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>- атрибуты для подвижных игр</li> <li>- спортивный инвентарь</li> <li>- музыкальное сопровождение</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОД по физическому развитию</li> <li>- спортивные и физкультурные праздники</li> <li>- досуги</li> <li>- дни здоровья</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядный метод (показ упражнений, использование пособий, зрительных ориентиров)</li> <li>- имитация</li> <li>- словесный метод</li> <li>- метод объяснения, пояснения</li> <li>- беседа</li> <li>- практический метод</li> <li>- повторение упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно – коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>- атрибуты для подвижных игр</li> <li>- спортивный инвентарь</li> <li>- музыкальное сопровождение</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>- прогулки</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме</li> </ul>
<b>5-6 лет</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОД по физическому развитию</li> <li>- спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</li> <li>- досуги</li> <li>- дни здоровья</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- пальчиковая гимнастика</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>- прогулки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядный метод (показ упражнений, использование пособий, зрительных ориентиров)</li> <li>- имитация</li> <li>- словесный метод</li> <li>- метод объяснения, пояснения</li> <li>- беседа</li> <li>- практический метод</li> <li>- повторение упражнений</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно – коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>- атрибуты для подвижных игр</li> <li>- спортивный инвентарь</li> <li>- музыкальное сопровождение</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОД по физическому развитию</li> <li>- спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</li> <li>- досуги</li> <li>- дни здоровья</li> <li>- спортивные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядный метод (показ упражнений, использование пособий, зрительных ориентиров)</li> <li>- имитация</li> <li>- словесный метод</li> <li>- метод объяснения, пояснения</li> <li>- беседа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно – коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>- атрибуты для подвижных игр</li> <li>- спортивный инвентарь</li> <li>- музыкальное сопровождение</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- пальчиковая гимнастика</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>- прогулки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практический метод</li> <li>- повторение упражнений</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме</li> </ul>	
---	--	--

### **2.2.2. Цели и задачи ОО «Физическое развитие» с учетом ЭРС (Приложение 8)**

**Цель:** Создание условий для формирования представлений о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

**Задачи:**

1. Познакомить с подвижными играми татарских, русских, чувашских, мордовских, марийских, башкирских, удмуртских народов.
2. Поощрять самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования.
3. Развивать умение соблюдать правила игры.
4. Развивать в подвижных играх такие двигательные качества, как ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.
5. Воспитывать культуру честного соперничества в играх со сверстниками; привитие любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям (толерантность). Приложение 6

### **2.2.3.Цели и задачи ОО «Физическое развитие» с учетом УМК. (Приложение 9)**

**Цель:** Создание условий для закрепление пройденного материала “Татарча сөйләшәбез” (Говорим по татарски) на ООД «Физическое развитие»

**Задачи:**

1. Закрепить речевой материал “Татарча сөйләшәбез” на ОД «Физическое развитие» в игровой форме через подвижные игры, подсчет, логоритмику, считалки, приветствие.
2. Поддерживать интерес к татарскому языку через применение пиктограмм, аудиозаписей на ООД «Физическое развитие»

## **2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

Для поддержки детской инициативы используются следующие основные способы:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

## **2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Воспитательная работа в осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания ДОО и календарным планом воспитательной работы.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

*Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:*

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;

- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;
- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

*Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».*

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

### **Содержание воспитательной работы по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание»**

*Ценность:* здоровье.

*Цель физического и оздоровительного воспитания:* сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

*Задачи по формированию здорового образа жизни:*

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

*Направления деятельности:*

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

### **План мероприятий с воспитанниками ДОО.**

Извлечения из календарного плана воспитательной работы ДОО в которых принимает участие инструктор по физической культуре (*Приложение 10*) и план мероприятий инструктора по ФК (*Приложение 10.1.*)



## 2.5. ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу ДОО, предполагает проведение образовательной деятельности (далее ОД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре в помещении, 1 раз – воспитателем на улице) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Занятия с детьми 3-4 лет проводятся 3 раза в неделю по 15 мин.

4-5 лет 3 раза в неделю по 20 минут

5-6 лет 3 раза в неделю по 25 минут

6-7 лет 3 раза в неделю по 30 минут

Расписание образовательной деятельности. (Приложение 11)

### Перспективный план образовательной деятельности (Приложение 12)

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Суммарный объем двигательной активности в режиме дня составляет не менее 1 часа в день.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом 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 т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;

- 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.

### Режим двигательной активности для детей 3-4 года.

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 15 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 15 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза по 15 мин. (утром и вечером)	
		Физкультминутки (в середине статического)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания	

		занятия)	занятия	
--	--	----------	---------	--

#### Режим двигательной активности 4-5 лет

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 20 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 20 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза по 20 мин. (утром и вечером)	
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	

#### Режим двигательной активности для детей 5-6 лет.

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 25 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 25 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза по 25 мин. (утром и вечером)	
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	

## Режим двигательной активности для детей 6-7 лет.

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 30 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 30 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза по 30 мин. (утром и вечером)	
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	

## 2.7. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Цели и задачи взаимодействия с семьями обучающихся

*Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:*

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность *дополняет, поддерживает и тактично направляет воспитательные действия родителей* (законных представителей) детей дошкольного возраста.

*Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:*

1) информирование родителей (законных представителей) о программе;  
2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их компетентности в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья 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 дошкольного возраста для решения задач физического развития детей;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

### Принципы взаимодействия с родителями

*Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:*

1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;  
2) открытость;  
3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);

- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;  
 5) возрастосообразность.  
 проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

<p><b>Образовательная область</b>  <b>«Физическое развитие</b></p>	<p>Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.          Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).          Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.          Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.          Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.          Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.          Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.          Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.          Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.          Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.          Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.          Знакомить с лучшим опытом физического воспитания детей</p>
--	---

**Календарный план работы с родителями (Приложение 13)**

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

*Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

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

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

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);

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

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды*, способствующей развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

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

7) *индивидуализация образования* (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) *оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями* на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;

9) *совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*

10) *педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей* (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации рабочей программы, обеспечение вариативности содержания, направлений и форм согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой

образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной деятельности по вопросам физического развития детей;

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства физического развития ребенка, совершенствования процесса его социализации;

15) *предоставление информации об особенностях организации физического развития детей* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### **3.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

*РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.* РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для реализации рабочей программы используются следующие возможности РППС:

- территория ДОО,
- групповые помещения,
- специализированные помещения (спортивный зал, музыкальный зал).

Федеральная программа не выдвигает жестких требований к организации РППС и оставляет за ДОО право самостоятельного проектирования РППС.

В соответствии со ФГОС ДО возможны разные варианты создания РППС для физического развития детей при условии учёта целей и принципов Программы, возрастной и тендерной специфики для реализации образовательной программы.

Оборудование в группе размещено и по центрам детской активности. Для решения задач физического развития в каждой группе имеются:

1. *Центр двигательной активности* (ориентирован на организацию игр средней и малой подвижности в групповых помещениях, средней и интенсивной подвижности в физкультурном и музыкальном залах, интенсивной подвижности на групповых участках, спортивной площадке, всей территории детского сада) в интеграции с содержанием образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

2. *Центр безопасности*, позволяющий организовать образовательный процесс для развития у детей навыков безопасности жизнедеятельности в интеграции содержания образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

3. *Центр игры*, содержащий оборудование для организации сюжетно-ролевых детских игр, предметы-заместители в интеграции с содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Физическое развитие».

4. *Центр театрализации и музицирования*, оборудование которого позволяет организовать музыкальную и театрализованную деятельность детей в интеграции с содержанием образовательных областей «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

Игра, как ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, используется как важный инструмент достижения цели и задач физического развития детей.

#### **Оснащение помещений для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие»**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид помещения</b>	<b>Оснащение</b>	<b>Примечания</b>
1	Спортивный зал	Шведская стенка.	

		Спортивное оборудование для прыжков, лазания, равновесия. Полифункциональные модули. Нетрадиционное физкультурное оборудование (мешочки для равновесия, ленты, султанчики, кольцобросы, флажки, канат и др.)	
2	Групповые помещения	Физкультурные уголки с различным спортивным инвентарем. Дидактические пособия.	
3	Участки, площадки ДОО (на улице)	Имеется спортивная площадка для занятий физической культурой	

**Перечень оборудования в спортивном зале  
МБДОУ №11 «Йолдыз»**

Тип оборудования	Наименование	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Доска гладкая с зацепами	1 шт
	Доска с ребристой поверхностью	2 шт
	Коврик массажный	3 шт
	Куб деревянный малый	3 шт
	Куб деревянный большой	3 шт
	Куб-кирпичик	12 шт
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)	1 комп
	Скамейка гимнастическая	6 шт
	Косички	8 шт
Для прыжков	Конус с отверстиями большой	4 шт
	Конус малый	6 шт
	Мат гимнастический	3 шт
	Скакалка короткая	28 шт
	Обруч-солнце	2 шт
	Фитбол	5 шт
Для катания, бросания, ловли	Кегли малые	38 шт
	Кегли большие	1 набор
	Кольцеброс (набор)	1 шт
	Мешочек с грузом малый	30 шт
	Мишень навесная	4 шт
	Мяч средний	15 шт
	Мяч утяжеленный (набивной)	3 шт

	Мяч баскетбола	20 шт
	Мяч для массажа	20 шт
	Сетка волейбольная с мячом	1 шт+ 1
	Баскетбольные щиты с кольцами	2 шт
	Конусы для метания	2 стойки
Для ползания и лазанья	Дуга большая	3 шт
	Дуга малая	1 шт
	Канат гладкий	2 шт
	Стенка гимнастическая деревянная	3 шт
	Обруч – паутинка	2 шт
	Обручи - стойки	6 шт
	Туннель	2 шт
Для общеразвивающих упражнений	Гантели	27 шт
	Лента короткая	40 шт
	Косички	31 шт
	Платочки	30 шт
	Флажки	50 шт
	Кубики малые	50 шт
	Мячи-массажеры	20 шт
	Мяч малый пластмассовый	30 шт
	Мяч средний	15 шт
	Мяч большой	10 шт
	Обруч малый	25 шт
	Султанчики	20 шт
	Палка гимнастическая	10шт
	Палка гимнастическая малая	30 шт
	Палка массажная	24 шт
Коврики гимнастические	20 шт	
Тренажеры	Эспандер металлический	2 шт
	Эспандер ручной эластичный	10 шт

3. Технические средства обучения :

музыкальный центр -1шт.  
фонотека (диски, флешки)

### 3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.3.1. Перечень учебно-методических пособий

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336.
2. Младшая группа (от 3 до 4 лет): Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ,2017. – 82с.
3. Средняя группа (от 4 до 5 лет): Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ,2017. – 88с.



4. Старшая группа (от 5 до 6 лет): Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ,2017. – 87с.
5. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет): Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ,2017. – 87с
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
7. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет /Автор сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКАМИНТЕЗ, 2017.
8. Методика физического воспитания детей, Учебник, Дедулевич М.Н., Шишкина В.А., 2016.
9. Светлана Николаевна Теплюк «Занятия на прогулке с малышами.» Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 2-4 лет,

### **3.4. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Инструктор по ФК Хазиева Алина Ивановна. Высшая квалификационная категория.

**Социальный паспорт групп.**

**Заполняется на 01.09.2023 г.:**

**3-4 года (вторая младшая группа)**

**Распределение по полу:**

мальчиков - чел.

девочек - чел.

**Распределение по группам здоровья:**

1 группа - чел. ( %)

2 группа - чел. ( %)

3 группа - чел. ( %)

**4-5 лет (средний возраст)**

**Распределение по полу:**

мальчиков - чел.

девочек - чел.

**Распределение по группам здоровья:**

1 группа - чел. ( %)

2 группа - чел. ( %)

3 группа - чел. ( %)

**5-6 лет (старший возраст)**

**Распределение по полу:**

мальчиков - чел.

девочек - чел.

**Распределение по группам здоровья:**

1 группа - чел. ( %)

2 группа - чел. ( %)

3 группа - чел. ( %)

**6-7 лет (подготовительный возраст)**

**Распределение по полу:**

мальчиков - чел.

девочек - чел.

**Распределение по группам здоровья:**

1 группа - чел. ( %)

2 группа - чел. ( %)

3 группа - чел. ( %)



Уровень физической подготовленности детей  
 Возрастной \_\_\_\_\_ группы № \_\_\_\_\_ на начало года (20\_\_-20\_\_ учебный год)

№ №	Фамилия, имя ребенка	Бег на 10м.	Лов кость	Вынос- ливость	Равновесие	Гибкость	Прыжок в длину с места	Метание вдаль		Динаметрия		Результат
								право й рукой	левой рукой	право й рукой	левой рукой	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
	Всего по списку детей:											
	Обследовано:											
	Готов: о											
	Усл. готов: о											
	Не готов: о											

Уровень

(Приложение 3)

физической подготовленности детей  
МБДОУ детский сад №11 «Йолдыз»

на \_\_\_\_\_ 20\_\_ -20\_\_ учебный год

№ группы	Всего детей	Обследованное количество детей	"Готов" 3	"Условно готов" 2	"Не готов" 1

ДИАГНОСТИКУ ПРОШЛИ: \_\_\_\_\_

ИЗ НИХ:

ГОТОВ (3 балла) \_\_\_\_\_

УСЛОВНО ГОТОВ (2 балла) \_\_\_\_\_

НЕ ГОТОВ (1 балл) \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Список детей  
на индивидуальную работу  
по итогам мониторинга физической подготовленности  
старшей группы № \_\_\_\_\_  
(для воспитателя)

Вид движения	Фамилия имя ребенка
Бег Ловкость	
Выносливость	
Равновесие	
Гибкость	
Прыжок в длину с места	
Метание вдаль	
Динамометрия	

Список детей  
на индивидуальную работу по итогам мониторинга  
физической подготовленности детей.  
(для физинструктора)

<b>Вид движения</b>	<b>Ф.И. ребенка</b>
<b>Бег Ловкость</b>	
<b>Равновесие</b>	
<b>Гибкость</b>	
<b>Метание вдаль</b>	
<b>Прыжок в длину с места</b>	
<b>Динамометрия</b>	

**План индивидуальной коррекционно-развивающей работы  
с детьми с низким уровнем физической подготовленности**

<b>СРЕДНЯЯ ГРУППА</b>				
<i>Бег, ловкость</i>	<i>Гибкость, равновесие</i>	<i>Координация, выносливость</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Ловля, бросание, метание</i>
<b>ОКТАБЬ</b>				
1. Упражнение: бег змейкой, бег между предметами, бег со сменой направления 2. Правильно принимать и.п. на старте (стоя) 3. П/и «Ловишка с лентами» 4. Эстафета «Кто быстрее перенесет шишки» 5. П/и «Хитрая лиса» 6. Догонялки парами	1. Упражнение: Стоять на носочках на г/скамейке 2. После бега встать «как цапля», удерживая равновесие 3. Удерживаться на г/стенке 4. М/п игра «Танец в шляпах» 5. Упражнение «Корзиночка», «Колобок» 6. П/и «Дружные пары»	1. Упражнение Техника бега между предметами 2. Упражнение: Пролететь под стульями вперед головой 3. Упражнение Прыжки на мат 4. Упражнение «Восьмерка», «Цапля» 5. П/и «Прокати мяч м/п» 6. П/и «Одень колечки» 7. П/и «Путанка»	1. Прыжки на правой и левой ноге (по 5 раз) 2. Прыжки в глубину (и.п.) 3. «Добеги и прыгни» 4. Перейди через болото по кочкам 5. Позвони «Винни – пуху» 6. П/и «Прыгай-хлопай»	1. Упражнение «Перебрось через шнур» 2. Упражнение «Выбей игрушку» 3. Отработка метания мяча из-за головы вдаль 4. Прокати в ворота (ногами) 5. П/и «Быстрый мячик» 6. П/и «Ловишки с мячом»
<b>НОЯБРЬ</b>				
1.П/и «Лошадки» (бег парами со скакалкой) 2.Бег с заданием (присесть, покружиться и т.д.) 3.Бегает наперегонки 4.»Догони стрелу» (стрекозу, мяч) 5.П/и «Цветные автомобили» 6. Упражнение«Стань первым»	1.Упражнение: «Змейка», «Гусеница» 2. Упражнение: «Достань до мяча» 3.Упражнение в паре «Подними мешок», «Упрямый жеребенок» 4.Упражнение для спины и ног «Краны», «Ворота» 5. П/и «Мыши в кладовой» 6. П/и «Такси»	1.Прыгаем «как кенгуру» 2. «Большой воробей» 3.Ходьба по гимн. скамейке с мячом. 4.Восхождение на доску и спуск с нее 5. П/и «Зайцы и волк» 6.П/и «Пожарные на учении»	1.Прыжки на возвышенность 2.Классики 3.Подскоки на месте 4.П/и «Обезьянки» 5.П/и «Птички и кошка» 6.П/и «Лягушки»	1.Упражнение: Метание в горизонт. цель (2м) 2.Упражнение: Передача мяча назад и в сторону 3.П/и «Подбрось-поймай, упасть не давай» 4.П/и «Мяч водящему» 5.Прокатывание мяча между предметами 6.Достань до ленточки мячом
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
1.Бег с высоким подниманием колен 2.Бег друг за другом с остановкой по сигналу. 3.П/и «Совушка» 4.»Догони свою пару» 5.П/и «Снежная Королева» 6.П/и «Северный и южный ветер»	1.Упражнение: «Котенок сердится», «Качели» 2. Упражнение: «Прокатывание бревен» 3. «Ползком через туннель». 4.П/и «Перелет птиц» 5.П/и «Цапля в болоте» 6. П/и «Веселые снежинки»	1.Ходьба с подушкой на спине по прямой и подъем по наклонной доске 2.Парми упражнение с обручами 3.Восхождение по доске пауком. 4.Бой петухов 5. П/и «Скорее в круг» 6.П/и «Прятки»	1.Упражнения «Прыгаем как кузнечики», «как клоуны» 2.Прыжки с места (отработка приземления) 3.П/и «Не замочи ног» 4.П/и «Лиса в курятнике» 5.П/и «Зайцы и волк» 6.Упражнение «Упрямый жеребенок»	1.Упражнение: Перебрасывание мешочков через шнур 2.Упражнение: Прокатывание мяча в ворота с расстояния 3м. 3.П/и «Добрось до...» 4.П/и «Попади в корзину» 5.П/и «Сбей кеглю»



<b>ЯНВАРЬ</b>				
1. Бег с заданием 2. Бег с закрытыми глазами по звуку колокольчика 3. Ползание через 2-3 обруча 4. Эстафета «Салют» 5. П/и «Снежинки и ветер» 6. П/и «Не боимся мы кота»	1. Упражнение: «Лодочка», «Рыбы» 2. Упражнение в паре: «Вверх вниз» (качели) присядка поочередная 3. Толкание набивного мяча между предметами головой. 4. Ходьба по гимн.лестнице (по рейкам), лежащей на полу 5. П/и «Мишка идет по мостику» 6. П/и «Медведи»	1. Влезание на гимн.стенку (чередующим шагом) 2. Ходьба по большим кубикам 3. Упражнение с палкой в кругу. 4. П/и «Кролики» 5. М/п игра «Великаны – гномы» 6. П/и «Гимнастика»	1. Прыжки через набивные мячи 2. Прыжки вперед-назад, с поворотами 3. Спрыгивание с высоты 20см 4. П/и «Прыгающая обезьянка» 5. П/и «Болото» 6. Эстафета «Кони»	1. Упражнение: Перебрасывание мяча друг другу снизу (расстояние 2м) 2. Упражнение: Выбей мяч с расстояния 1,5м 3. Прокатывание мяча в ворота ногой 4. П/и «Попади в ворота» 5. П/и «Брось – догони» 6. П/и «Докати до флажка обруч»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
1. Бег со сменой направления 2. Ходьба по гимн.скамейке с мешочком на макушке. 3. Ползание под гимн.скамейками (попластунски) 4. П/и «Найди свой цвет» 5. П/и «Грачи» 6. Эстафета «Перенеси предмет...»	1. Упражнение: «Пресс-папье», «Паровоз» 2. Упражнение: «Козлики на мосту» 3. Упражнение из и.п. сидя «потурецки». 4. П/и «Змея», 5. П/и «Через обруч к погремушке» 6. П/и «Кружись – не упади!»	1. Ходьба «как Чарли Чаплин», «как пингвины» 2. Упражнение «Танец медвежат» 3. Упражнение: «Карусель», «Крутая горка». 4. П/и «Стой, беги, ползи!» 5. М/п игра «Поиграем» 6. М/п игра «Едет-едет паровоз»	1. Упражнение: «Спрыгни точно в центр» 2. Прыжок в глубину (отработка отталкивания) 3. »Пружинки» 4. П/и «Спортивные лошадки» 5. П/и «Обезьянки» 6. Эстафета «Джунгли»	1. Упражнение: Ловить мяч после хлопка в ладоши 2. Упражнение: Передача мяча в паре (от груди; сидя на коленях) 3. Бросание мяча вверх в ходьбе 4. П/и «Мяч в кругу» 5. П/и «Лови-бросай» 6. Эстафета «Передача мяча в колонне друг за другом»
<b>МАРТ</b>				
1. Бег за водящим «Стая» 2. Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки» 3. М/п игра «Физкульт-Ура!» 4. Пролезание между рейками гимн.лестницы, поставленной боком 5. П/и «Ниточка с иголочкой» 6. П/и «Мыши и кот»	1. Упражнение: «Маленький мостик», «Сбор фруктов», «Косарь», «Боксер» 2. Упражнение: «Ноги за голову, «Достань колено», «Воздушная лестница» 3. Упражнение «Покачай малышку» 4. П/и «Донеси – не урони!» 5. «Курочка и цыплята» 6. Эстафета «За высоким»	1. Упражнение «Поймай мяч» 2. Упражнение «Бабочки», «Лягушки» 3. М/п игра «Деревья и птицы». 4. П/и «Котят и ребята» 5. Приседание на скорость «Кто больше?» 6. Отбивание мяча ногами «Раки»	1. Упражнение: «Ножницы», «Потягивание» 2. Прыжки вверх с места 3. П/и «Переправа» 4. П/и «Не отдам» 5. Упражнение: «Прыгай - хлопай» 6. Прыжки из обруча в обруч боком	1. Упражнение: «Закинь в обруч» 2. Упражнение: «Перебрось мяч за черту» 3. Упражнение «Шарики и столбики» 4. П/и «Футболисты» 5. П/и «Охотники и звери» 6. П/и «Попади в круг»
<b>АПРЕЛЬ</b>				
1. Бег по узкой дорожке 2. Отработка высокого старта 3. Ползание с опорой на стопы и ладони по скату 4. П/и «Мы веселые ребята»	1. Упражнение: «Колобок», «Самолет» 2. Упражнение: «Морская звезда» на гимн.стенке «вис» 3. Прыжки на 2-х ногах по	1. Упражнение «Стойкий оловянный солдатик», «Плавание на байдарке» 2. Упражнение «Собачка» (на задние лапки, рычит, сердится,	1. Упражнение Отработка отталкивания при прыжках с места, сочетание рук и ног. 2. Прямой галоп 3. Прыжки на правой ноге, на	1. Упражнение: Ведение мяча вокруг себя 2. Упражнение: Отбивание мяча о пол и ловля его 3. Бросание мешочков вдаль от

5.П/и «Цыплята на поляне» 6.Эстафета «Кто быстрее добежит до...»	гимн.скамейке. 4. «Машины и птицы» 5.П/и «Шире шагай!» 6. П/и «Медвежата»	ласкается) 3.Упражнение на гимн.стенке «Обезьянка на дереве» 4.П/и «Пастух и стадо» 5. П/и «Скворечники» 6.П/и «Жмурки с колокольчиком»	левой, с продвижением вперед 4.П/и «Бездомный заяц» 5.П/и «Резвые лягушата» 6.П/и «Берем предмет»	плеча 4.Эстафета «Прокати мяч» 5.П/и «Гонка мячей» 6.М/п игра «Большой мяч, маленький мяч»
<b>ИЮНЬ</b>				
1. Бег к противоположной стороне площадки с преодолением препятствий, перепрыгивание через натянутую веревку, поворот и бегом в строй. 2. Игра «Быстро шагай, смотри не зевай, правильно выполняй» 3. Ходьба по горизонтальному бревну приставным шагом, левым и правым боком. 4. П/и «Подарки» (бег по кругу, галопом, танец) 5. П/и «Дети и волк» 6. П/и «Цыплята на полянке»	Сидя на бревне, с поднятыми ногами выполняем упражнения Упражнение «Гордый щенок», «Мостик», «Мячик» Ходьба по канату с мешочком на голове весом 400 г. Игра «Большая и маленькие цапли» Инд.игра «Козлики на мосту» Эстафета «Трудный переход»	1. Ходьба и бег босиком, срывая пальцами ног траву 2. Кружение на месте, присесть, слегка склоняясь на бок, падать на бок изображая «волчок» 3. П/и «Волчата и лисята» 4. П/и «Цирковые лошадки» 5. П/и «Иголка, нитка и узелок» 6. Эстафета с кубиками	1. Упражнять в прыжках в длину (отрабатываем взмах рук вперед, вверх, принимать правильное положение тела во время полета) 2. Прыжки через разложенную скакалку на двух ногах вперед-назад, левым-правым боком) в круг и из круга 3. Прыжки через прут, поднятый на высоту 10-15 см. 4. П/и «Белки» 5. П/и «Спутанные кони» 6. Эстафета с мячом «Кенгуру»	1. Приседая, подбрасываем и ловим мяч (подбросьте мяч, присядьте, встаньте –поймайте) 8-12 раз. 2. Прокатывание мяча между стоек ногами в парах 3. Бросание мяча в ствол дерева 4. П/и «Брось – догони» 5. Ловля мячей сачками 6. Эстафета «Выбей кегли»
<b>ИЮЛЬ</b>				
1. Бег парами наперегонки, бег по скамейке 2. Быстрая ходьба по доске, положенной на пол с мешочком на голове, с различными заданиями для рук. 3. Ходьба и бег по наклонному бревну вверх-вниз 4. П/и «Ласточка и пчелки» 5. П/и «Вороны и гнезда» 6. П/и «Одуванчики»	1. Пролезание между рейками лестницы (рука, нога, голова) 2. Упражнение «Подсвечник», «Горка», «Вилка» 3. Разойтись вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон 4. П/и «Бабочки, лягушки» 5. П/и «Заячий концерт» 6. Эстафета с мостиками «На рыбалке»	1. Упражнение для рук и ног, махи вправо, влево, вперед, назад 2. Инд. рисуем домик с окнами, дверью, крыльцом и выполняем бег, прыжки, приседание 3. Бег по дорожкам через препятствия в среднем темпе 4. П/и «Котята и гусята» 5. П/и «Пилоты» (с аэродромами) 6. Эстафета с водой	1. Из положения присед, выпрыгните из него, коснитесь предмета 2. Перепрыгивание через камешки, отталкиваясь одной ногой, а приземляемся на обе. 3. Прыжки по картинкам: птица, кузнечик, заяц, конь 4. П/и «Резвые лягушата» 5. П/и «Веселые зайчата» 6. Эстафета «Поросята» (прыжки в лужи)	1. Подбрасываем и ловим мяч, одновременно подпрыгивая на двух ногах 2. Прыгать на правой ноге и подбивать правой ногой камушек вперед 3. Метание теннисного мяча из-за головы вдаль 4. П/и «Ловишки с мячом» 5. П/и «Мой веселый звонкий мяч» 6. П/и - эстафета «Мяч по кругу»
<b>АВГУСТ</b>				
Упражнение с флажком, поочередный бег по цветам Ходьба по подвесному мосту Бег по линиям с заданием для	1. Ходьба по горизонтальному бревну с переходом на наклонное 2. Упражнение «Чижик-	1. Упражнять в беге с корзинкой в руках между предметами 2. Упражнения выполнять на	1. Упражнение: подпрыгивание на двух ногах на г/скамейке, поворот кругом и спрыгивание на землю	1. Упражнение: закатывание мяча в расставленные ворота 2. Бросание и ловля камушков 3. Метание мячей в

рук П/и «Деревья и птицы» П/и «Кошка и котята» Эстафета с обручами	пыжик», «Медуза», «Морской лев» 3. Кружиться после бега или ходьбы 4. П/и «Веселые пушинки» 5. Эстафета с мешочком на голове «Донеси не урони» по шнуру 6. П/и «Береги предмет»	земле, бревне, г/стенке 3. Ползать по бревну 4. П/и «Журавли» 5. П/и «Тише едешь – дальше будешь» 6. П/и «Пустое место»	2. Перепрыгивание через веревочку с разбега, отталкиваясь одной ногой 3. Прыжки боком через предметы 4. П/и «Воробышки» 5. П/и «Зайцы в огороде» 6. Эстафета «Кто дальше прыгает»	горизонтальную цель 4. Эстафета «Кто больше даст морковок зайцу» 5. П/и «Оттолкни мяч» 6. М/п игра «Съедобное - несъедобное»
---	---	---	---	---

**План индивидуальной коррекционно-развивающей работы  
с детьми с низким уровнем физической подготовленности**

<b>СТАРШАЯ ГРУППА</b>				
<i>Бег, ловкость</i>	<i>Гибкость, равновесие</i>	<i>Координация, выносливость</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Ловля, бросание, метание</i>
<b>ОКТАБЬ</b>				
1. Упражнять в беге друг за другом (в обруче) 2. П/и «Огородники» 3. Упражнять в беге между предметами на носках 4. Подвижная игра «Ловишки с лентами» 5. Упражнять в беге на горку и с горки 6. П/и «Хлопушки»	1. Прыжки на правой и левой ноге по 20 раз 2. П/и «Медведи и пчелы» 3. Упражнение «Слоны ходят по мосту» 4. Малоподвижная игра «Улитка» 5. Упражнение «Качалка», «Цапля» 6. Эстафета «Кенгуру с детенышем переходят улицу»	1. «Не урони кегли» (бег с рулем между предметами) 2. П/и «Собери камешки» 3. Ходьба и лазанье по гимнастической скамейке с мешочком (на голове, спине, шее, между стоп) 4. П/и «Мышеловка» 5. Малоподвижная игра «Путешествие на корабле» 6. Ходьба как муравьи, пауки, слоны	1. Упражнение: подскоки на месте вокруг себя 2. П/и «Зайцы в огороде» 3. Прыжки из обруча в обруч с поворотами 4. П/и «Охотники и зайцы» 5. Упражнение «Добеги и прыгни» 6. П/и «Спортивные лошадки»	1. Упражнение «Перебрось через веревку» 2. П/и «Позвони Винни - Пуху» (высота с места) 3. Упражнение « Выбей мяч» 4. П/и «Охотники и утки» 5. Попади в круг (горизонтальная цель) 6. Играй, играй, мяч не теряй
<b>НОЯБРЬ</b>				
1. Бег наперегонки изи.п. стоя 2. П/и «Физкульт-ура» 3. Упражнение в беге по диагонали с различными выбросами ног 4. Пронеси - не урони» эстафета 5. П/и «Уголки» 6. П/и «Слепой медведь»	1. Малоподвижная игра «Канатоходец» 2. Упражнение «Тачка», «Экскаватор» 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с предметом на голове 4. Подвижная игра «Ловкая пара» 5. П/и «Хитрые рыбки» 6. П/и «Белки»	1. Кто быстрее спрячется в домике 2. П/и «Коршун и наседка» 3. Упражнение «Гусиная прогулка» 4. П/и «Не замочи ног» 5. Упражнение «Футбол раков» 6. Доползи до флажка через...	1. Упражнение Ноги вместе - ноги врозь, с поворотами кругом 2. П/и «Удочка» 3. Упражнение «Сумей быстро вскочить» 4. П/и «Зайцы и Жучка» 5. Упражнение отработка разбега при прыжках в длину 6. П/и «Защита крепости»	1. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров 2. П/и «Сбей городок» 3. Толкание мяча головой и ведение его в ворота 4. П/и «Шмель» 5. Бросание и ловля мяча от стены 6. Перебежки с мешочками

<b>ДЕКАБРЬ</b>				
<p>1. Состязание в беге со связанными ногами</p> <p>2. Бег по наклонной доске вверх и вниз</p> <p>3. Подвижная игра «Северный и южный ветер»</p> <p>4. П/и «Ключи»</p> <p>5. Бег на лыжах «Скольльзящим шагом»</p> <p>6. П/и «Продай горшок»</p>	<p>1. Ползком через препятствия и лазание в туннель</p> <p>2. Упражнение в паре (с предметами)</p> <p>3. Упражнение «Играйте в мяч головой»</p> <p>4. П/и «Свободное место»</p> <p>5. Танец на канате</p> <p>6. Малоподвижная игра «Спрячь руки за спину»</p> <p>7. Упражнение на гимнастической стенке «Уголок»</p> <p>8. Упражнение «Ловкий чертенок»</p>	<p>1. Упражнение Ходьба с книгой на голове, с мешком на спине</p> <p>2. Сидя на гимнастической скамейке упражнение на равновесие</p> <p>3. Упражнение «Катание на морском коньке»</p> <p>4. Малоподвижная игра «Ручеек»</p> <p>5. Упражнение на гимнастической стенке «Бревнышко», «Воробей»</p> <p>6. Кто дольше простоит на одной ноге</p> <p>7. П/и «Воробышки»</p>	<p>1. Прыжки «Большой воробей» (правая и левая нога)</p> <p>2. П/и «Обезьянки»</p> <p>3. Упражнение «Перекат и подскок»</p> <p>4. Подвижная игра «Кролики»</p> <p>5. Прыжки в высоту с места (толчок)</p> <p>6. П/и «Кенгуру»</p>	<p>1. Перебрасывание мяча через шнур друг другу</p> <p>2. Бросание в крутящуюся цель</p> <p>3. Упражнение «Забрось все кольца на морковь»</p> <p>4. П/и «Мяч соседу»</p> <p>5. Упражнение «Выбей мяч»</p> <p>6. П/и «Гонка мячей»</p> <p>7. Подвижная игра «Охотники и звери»</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>				
<p>1. Упражнение в беге быстрый темп на скорость</p> <p>2. Бег вперед спиной</p> <p>3. Подвижная игра «Кот и мышь»</p> <p>4. П/и «Белые медведи»</p> <p>5. Эстафета «Перенеси 2 мяча»</p> <p>6. Бег по наклонной доске и спуск с неё</p> <p>7. Ходьба по ребристой доске с высоты</p>	<p>1. Танцевально- ритмическая гимнастика «Часики»</p> <p>2. Упражнение «Колесо», «Вертолет», «Воздушная лестница»</p> <p>3. Упражнение на стенке «Воробей», «Ласточка»</p> <p>4. Лазание чередуется с ходьбой</p> <p>5. П/и «Узнай и догони»</p> <p>6. П/и тат. «Хлопушки»</p> <p>7. Эстафета «Быстро возьми, быстро положи»</p>	<p>1. Упражнение в ходьбе по наклонной доске вверх, с грузом на голове.</p> <p>2. Упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 180°, 360°</p> <p>3. Упражнение в стойке на одной ноге на гимнастической скамейке</p> <p>4. П/и «Жмурки с колокольчиком»</p> <p>5. Упражнение «Дружные пары»</p> <p>6. П/и «Круговые пятнашки»</p> <p>7. Эстафета «Полоса невезения»</p>	<p>1. Упражнение в прыжках вверх с места</p> <p>2. Упражнение в прыжках в длину с разбега (приземление)</p> <p>3. Упражнение в прыжках через скакалку на ходу</p> <p>4. Упражнение подскоки (одна нога выбивает другую)</p> <p>5. П/и «Пожарные на ученье»</p> <p>6. П/и «Зайцы и жучка»</p> <p>7. Эстафета «Кто быстрее допрыгает до.....»</p>	<p>1. Упражнения в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой</p> <p>2. Упражнение в бросании и ловле в движении</p> <p>3. Упражнение в отбивании мяча о стену с поворотом</p> <p>4. Упражнение в бросании мяча двумя руками из-за головы н/м</p> <p>5. Подвижная игра «Вышибаль»</p> <p>6. П/и «Охотники и утки»</p> <p>7. Эстафета «Пауки» (с мячом на животе)</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
<p>1. Бег с препятствиями</p> <p>2. Бег с прыжками</p> <p>3. П/и «Белые медведи»</p> <p>4. П/и «Пилоты»</p> <p>5. Упражнение в беге наперегонки ( из и.п. высокий старт)</p> <p>6. Эстафета «Переправа»</p>	<p>1. Упражнение в устойчивом положении на одной ноге с грузом</p> <p>2. Упражнение в ходьбе по снежным валам</p> <p>3. Упражнение с гантелями</p> <p>4. П/и «Воробьи-вороны»</p> <p>5. Упражнение «Перочинный</p>	<p>1. Ведение набивного мяча головой между предметами</p> <p>2. Лазание под..... не задевая.....</p> <p>3. Ходьба по снежным валам</p> <p>4. Упражнение «Пронеси неслышно»</p> <p>5. П/и «Жмурки в кругу»</p> <p>6. П/и «Машинисты сдают</p>	<p>1. Прыжок на батут, мат (соединить в полете ноги)</p> <p>2. Прыжки через вращающуюся скакалку</p> <p>3. Отработать сильный толчок в прыжках в длину с места</p> <p>4. Подвижная игра «Ножная цель»</p>	<p>1. Бросание мяча правой и левой рукой через сетку</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину с прыжком</p> <p>3. П/и «Кидалки»</p> <p>4. Эстафета «Кто больше выбьет снежков»</p> <p>5. П/и «Сумей вскочить»</p>

	ножик», «Змея», «Червяк» 6. П/и «Через болото» 7. Упражнение, стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться	вождение» 7. Определись по цвету.	5. П/и «Бездомный заяц» 6. Подвижная игра «Спортивные лошадки» 7. Эстафета «Прыжки по гимнастической скамейке»	6. Эстафета «Кто быстрее на одной ноге в обруч»
<b>МАРТ</b>				
1. Бег за водящим «Стая» 2. Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки» 3. Малоподвижная игра «Физкульт-ура» 4. Лазание между рейками гимнастической лестницы, поставленной боком 5. П/и «Ниточка с иголочкой» 6. П/и «Мыши и кот»	1. Упражнение «Маленький мостик», «Сбор фруктов», «Косарь», «Боксер». 2. Упражнение «Ноги за голову, достать колено, воздушная лестница» 3. Упражнение «Покачай малышку» 4. П/и «Донеси - не урони!» 5. П/и «Курочка и цыплята» 6. Эстафета «За высоким окном»	1. Упражнение «Поймай мяч» 2. Упражнения «Бабочки», «Лягушки» 3. Малоподвижная игра «Деревья и птицы» 4. Подвижная игра «Котят и ребята» 5. Приседание на скорость «Кто больше?» 6. Отбивание мяча ногами «Раки»	1. Упражнение «Ножницы», «Потягивание» 2. Прыжки вверх с места 3. П/и «Переправа» 4. Подвижная игра «Не отдам» 5. Упражнение «Прыгай - хлопай» 6. Прыжки из обруча в обруч боком	1. Упражнение: закинь в обруч 2. Перебрось мяч за черту 3. Упражнение «шарики и столбики» 4. Подвижная игра «Футболисты» 5. П/и «Охотники и звери» 6. П/и «Попади в круг»
<b>АПРЕЛЬ</b>				
1. Ходьба и бег по бревну, продвижение по нему боком 2. Упражнение в беге через предметы (2-3 круга) 3. Индивидуальное упражнение «Через речку по бревну» 4. Упражнение на ловкость «Забей и проведи мяч в ворота» 5. П/и «Летучие рыбки» 6. П/и «Птицелов» 7. П/и «Филин и пташки»	1. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом 2. Лазание в пролет гимнастической стенки на высоте 3. Ходьба по пенькам разной высоты переменным шагом 4. Упражнение «Экскаватор», «Крокодил», «Корзинка» 5. Подвижная игра «Лодочки» 6. П/и «Голуби и ястреб» 7. П/и «По лисьему следу....»	1. Упражнение для развития мышечной системы «Автостоп», «Я маг – волшебник» 2. Упражнение «Буратино», «Часики-ходики», «Крестик» 3. Игровые упражнения «Жираф», «Кольцо», «Кузнечик» 4. Малоподвижная игра «Луна или солнце» 5. П/и «Ежик и мыши» 6. П/и «Кого вам?» (Тили-рам?)	1. Отработать прыжки в высоту с разбега (приземление) 2. Упражнять в подскоках (прямо) 3. Упражнять в прыжках с мешочком между стоп 4. Подвижная игра «Хищник в море» 5. П/и «Скачки» 6. П/и «Кто выше прыгнет!»	1. Отработать ловлю и бросание мяча друг другу на расстоянии 2,5 м. 2. Упражнять в ведении мяча через кегли и забивание в ворота 3. Упражнять в выбивании предмета с места 4. Игра м/п «Уголки» 5. П/и «Беспокойный мяч» 6. П/и «Банки разрушились»
<b>ИЮНЬ</b>				
1. Ходьба по бревну, на носках, с мячом в руках 2. Игровые упражнения «Пас ногой» 3. Во время ходьбы на сигнал «Аист» стоять на одной ноге, на сигнал «Заяц» выполнить 3 прыжка на двух ногах	1. Упражнения в прыжках по ограниченной площади опоры на двух ногах, с мешочком зажатым между стоп 2. Подлезаем под дуги в группировки 3. Лазание по гимнастической стенке и пролезание между рейками	1. Игровые упражнения (по цветам) «По местам» (каждый должен знать свое место в колонне) 2. Игровые упражнения «Медвежата, за медом!» 3. Эстафета с водой 4. П/и «Сети» 5. Подвижная игра «Карусель»	1. Прыжки с ноги на ногу, чередуя с бегом 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Прыжки в высоту с разбега 4. П/и «Удочка» 5. Эстафета «Кто скорее по дорожке» 6. Игра – эстафета «Через	1. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении 2. Игровые упражнения «Гонка мячей в шеренге» 3. Игровые упражнения «Отбей волан» 4. Эстафета с мячом «Мяч водящему» 5. П/и «Стой»

4. Подвижная игра «Рыбачек» 5. П/и «Баба – Яга» 6. Эстафета «Кто быстрее до флажка»	4. П/и « Караси и щука» 5. П/и «Перелет птиц» 6. Малоподвижная игра «Мартышки»	6. Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода»	ручейки»	6. Малоподвижная игра «Съедобное - несъедобное»
---	--	---	----------	---

**ИЮЛЬ**

1. Бег по бревну, за тем быстрое передвижение боком 2. Игровые упражнения «Не задень» (бег и прыжки м/предметами) 3. Игровые упражнения подняться по накл. доске до стенки и влезание до самого верха, перелезть на другую сторону и спуск вниз 4. Эстафета с воздушными шарами 5. П/и «Палочка -выручалочка» 6. П/и «Берегись Буратино!»	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на верх. 2. Игровые упражнения «Кто быстрее через обруч» 3. Вис на перекладине 4. Эстафета «Заколдованный мост» (ходьба, бег) 5. П/и «Быстро возьми, быстро положи» 6. П/и «Успей выбежать»	1. Игровые упражнения «Не попадись» 2. Лазание по наклонной гимнастической лестнице 3. Игровые упражнения «Огород» (посадка и сбор) 4. П/и «Птица и кукушка» 5. Подвижная игра «Бразильская бабушка» 6. П/и «Рыбак и рыбки»	1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 2. Прыжки со скамеек 3. Игровые упражнения «Перепрыгни – не задень» (прыжки боком) 4. П/и « Займи мешочек» 5. Эстафета «По камушкам» 6. П/и «Зайцы в огороде»	1. Игровые упражнения «Мяч в стенку» 2. Игровые упражнения «Подбрось и поймай» (одной рукой) 3. Бросание мешочков вдаль 4. П/и «Кто больше перекинет мячей через сетку» 5. Эстафета «Передай – садись» 6. Малоподвижная игра «Ты катись, веселый мячик»
--	--	--	--	--

**АВГУСТ**

1. Ходьба по бревну, перешагивая через предметы 2. Игровые упражнения «Наперегонки» 3. Игровые упражнения 4. Эстафета с бегом «Паровоз и вагоны» 5. П/и «Липкие пеньки» 6. П/и «Стой, олень»	1. Игровые упражнения Ходьба по наклонному бревну 2. Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет 3. Игровые упражнения «Под длинную скакалку» (парами пробегают под вращающейся скакалкой) 4. П/и «Сквозь стенку» 5. Игровые упражнения «Луна или солнце» 6. Малоподвижная игра «Бабушка Маланья»	1. Игровые упражнения «Бросание мешочков из одной руки в другую, вверх и ловля» 2. Игровые упражнения «Не ошибись» 3. Игровые упражнения (ладошки) «Перевертыши» 4. П/и «Иголка, нитка, узелок» 5. П/и «Фигуры» 6. Малоподвижная игра «Я бегу, бегу, бегу»	1. Прыжки в длину с разбега (учимся набирать скорость во время разбега, энергично отталкиваться) 2. « Классики» 3. Эстафета «Кенгуру» 4. Подвижная игра «Волки во рву» 5. П/и «Зайцы и морковь»	1. Игровые упражнения «Коснись мяча» 2. Перебрасывание мячей через сетку одной рукой и двумя из-за головы 3. Ведения мяча и забрасывание его в корзину 4. П/и «Охотники и зайцы» 5. П/и «Белки играют в горелки» 6. Эстафета «Кто больше забьет голов»
---	---	---	---	---

**План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности**

<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА</b>				
<i>Бег, ловкость</i>	<i>Гибкость, равновесие</i>	<i>Координация, выносливость</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Ловля, бросание, метание</i>
<b>ОКТАБЬ</b>				
1. Подвижная игра «Горячо -	1. Дружные пары (бег и прыжки	1. Упражнение «Полушпагат»,	1. Боковой галоп (правильно	1. Кольцеброс

холодно» (бег в чередовании с ходьбой) 2. Отработка толчковой ноги 3 П/и. «Салки» 4. П/и «Два и три» 5. Эстафета «Перемени предмет» 6. Упражнение в беге через препятствие 7. П/и «Лисица и птицы»	в обруч) 2. Малоподвижная игра «Эхо» 3. Упражнение, сидя ноги прямые, достать носом колени. 4. П/и «Пожарные на учебе» 5. Упражнение «Катание на морском коньке», «Ловкий чертенок» 6. П/и «Лягушки и цапля»	«Корзинка» 2. П/и «Невод» 3. Упражнение «Восьмерка», «Растяжка ног» 4. Эстафета «Кто дальше прыгнет» 5. Малоподвижная игра «Путаница»или «Бабушка Маланья распутай нас» 6. П/и «Волк и овцы»	двигаться) 2. Эстафета «Кто меньше сделает прыжков до...» 3. Упражнение прыжки с места (соединение обеих ног в полете) 4. Полоса препятствий 5. Упражнение отработать приземление при прыжках на высоту 6. П/и «Прыгуны»	2. Упражнение «Закинь за забор...» 3. Эстафета «Чья колонна первая» (передача и ловля мяча) 4. Отработка замаха при метании вдаль 5. Малоподвижная игра «Вызов по имени» 6. «Я знаю пять имен (девочек, мальчиков, животных) отбивание мяча о пол.
<b>НОЯБРЬ</b>				
1. П/и «Перехватчики» 2. Бег с закрытыми глазами. 3. П/и «По местам» 4. Эстафета «Кто первый до флажка» 5. Догони свою пару 6. П/и «Не отдам»	1. Растяжка на гимнастической стенке «Вис», «Воробей» 2. П/и «Сделай фигуру» 3. Упражнения «Мостик», «Паровоз» и.п. лежа 4. Эстафета «Кто больше соберет шаров» 5. Упражнение «Бой петухов» 6. Малоподвижная игра «Море волнуется»	1. Упражнение «Собери колечки» 2. Ходьба по дорожке на внешней стороне стопы с заданием 3. П/и «Скворечники» 4. П/и «Возьми платочек» 5. Упражнение «Шагом марш» 6. Малоподвижная игра «Разверни круг»	1. Подскоки: одна – вперед, другая – назад 2. П/и «Парашиотисты» 3. Отработка прыжков в высоту с разбега 4. П/и «Лягушки и цапля» 5. Упражнение « Прыжки с зажатым между колен мячом» 6. П/и «Не наступи!»	1. Попади в корзину и.п. снизу 2. П/и «Мяч капитану» 3. Упражнение «Попади в колокольчик, висящий в обруче» 4. П/и «Ястреб и утки» 5. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 6. П/и «Городки»
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
1. Упражнение в беге широким шагом через препятствия 2. Упражнение в беге со скакалкой 3. П/и «Перемена мест» 4. П/и «Раю - Раю» 5. П/и «Коршун и наседка» 6. Эстафета «Не попади в болото» 7. Эстафета «Перевертыши»	1. Упражнение «Каток», «Аист», «Пистолет» 2. Упражнение на гимнастической стенке «Вис», «Уголок» 3. Упражнение на гимнастической стенке или доске «Не урони», «Сорвем...» 4. П/и «Успей выбежать» 5. П/и «Птицелов» 6. Эстафета «Перебежки со снежками» 7. Малоподвижная игра «Улитка»	1. Ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз 2. Ходьба по канату (бревну) 3. Упражнения «Как стоять?», «Приседание у стены» 4. Упражнение «Паровоз», «На турнике» 5. П/и «Сокол и лиса» 6. П/и «Отдай платочек» 7. Малоподвижная игра «Гуси летят»	1. Упражнение в прыжках по узкой дорожке на 2 ногах с продвижением 2. Упражнение в прыжках через вращающуюся вперед скакалку 3-4 м. 3. Упражнение в прыжках на возвышение с нескольких шагов 4. П/и «Цирковые лошади» 5. П/и «Кролики» 6. Эстафета «Положи скорее камешки»	1. Упражнение в отбивании мяча о землю, продвигаясь вперед 2. Упражнение в бросании набивного мяча вперед из-за головы 3. Упражнений забрасывании мяча в баскетбольную корзину с 2-3 шагов 4. Упражнение в бросании мяча или мешочка вверх 5. П/и «Охотники и утки» 6. П/и «Выбей свою пару» 7. Эстафета «Передал – садись»
<b>ЯНВАРЬ</b>				
1. Бег с низкого старта 2. Челночный бег (с различными заданиями)	1. Упражнение «Взберитесь на палку ногами» 2. Упражнение «На байдарке»,	1. Упражнения «Насос», «Экскаватор», «Стрела» 2. Упражнения «Мостик»,	1. Упражнение в прыжках с места (отработать сочетание рук и ног)	1. «Не упусти шарик» (воздушный) 2. «Точный удар» или

3. Бег по наклонной доске вверх и вниз 4. Эстафета (в обручах) «Лодочник» 5. П/и «Снежная королева», «Юрта» 6. П/и «Займи место» 7. Упражнения с бегом (разбежаться на дорожке парами)	«Ворота» 3. Игра в шарики и кольца 4. Ведение шайбы между предметами и забивание её в ворота 5. П/и «Тимербай» 6. П/и «Стань первым» 7. Малоподвижная игра «Ров и река» (правая, левая сторона)	«Лягушка», «Медуза» 3. Малоподвижная игра «Танец в шляпе» 4. Малоподвижная игра «Замри» 5. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки с мешочком на ладони 6. П/и «Море волнуется» 7. П/и «Вышибалы»	2. «Классики» 3. П/и «Пингвины с мячом» 4. П/и «Волк во рву» 5. Упражнение в прыжках в высоту с разбега (приземление) 6. Упражнение на одной ноге 7. Малоподвижная игра «Дрозд»	«Выстрел» 3. Упражнение «Проведи мяч через...» 4. П/и «Ловкая пара» 5. П/и «Стой-беги!» 6. П/и «Защита крепости» 7. Отработать ведение мяча
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
1. Упражнение в беге с заданием по диагонали 2. Упражнение в беге противоходом 3. Упражнение в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с поворотом 4. П/и «Ястреб и утки» 5. П/и «Два мороза» 6. Малоподвижная игра «Осторожный водитель» 7. Эстафета с лентами	1. Упражнение «Пантера», «Кобра», «Краб», «Дельфин» 2. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» 3. Сидя на гимнастической скамейке поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги 4. Стоять на одной ноге закрыв глаза 5. П/и «Паук и мухи» 6. П/и «Пятнашки с домом» 7. Эстафета «Через поле – огород»	1. Упражнение после кружения сделать ласточку 2. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек 3. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через веревку высотой 20 см 4. Малоподвижная игра «Танки, пароходы...» 5. П/и «Филин и пташки» 6. П/и «Краски» 7. Эстафета (идем на руках по скамейке, ползем, несем мячи)	1. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске 2. После прыжков сделать «Цаплю» 3. П/и «Быстроногие зайчата» 4. П/и «Здравствуй сосед» 5. Упражнение в прыжках в высоту с разбега 6. Прыжки через скакалку в ходьбе 7. Прыгать на одной ноге и толкать перед собой ....	1. Стоя на скамейке бросать и ловить мяч парами 2. Бросание друг другу и ловля из положения сидя 3. Сбивание предмета мячом одной рукой. 4. Забрасывание мяча с прыжком в баскетбольную корзину 5. П/и «Перебежки с мячами» 6. П/и «Зевака» 7. Эстафета «Самый меткий...»
<b>МАРТ</b>				
1. Бег широким шагом через препятствия в сочетании с прыжками 2. Бег в сочетании с прыжками в высоту 3. Бег с ведением мяча 4. П/и «Воробьи - вороны» 5. П/и «Мы веселые ребята» 6. Эстафета «Волки и козы»	1. Ходить с книгой на лбу по доске 2. Упражнение, лежа на животе «индеец в дозоре», «щенок», «гребля» 3. Перетягивание обручей в паре 4. Малоподвижная игра «Змея» 5. Малоподвижная игра «Луна или солнце» 6. П/и «Курочки» 7. Эстафета «Медведи за медом!»	1. Упражнение «Воздушный велосипед», «Обезьяна на дереве», «Любопытный» 2. П/и «Река и ров» 3. П/и «Надень папаху» 4. Малоподвижная игра «Узнай по голосу, хитрая лиса» 5. Упражнения: повороты на право, лево, кругом и т.д. 6. Упражнение кувырок вперед и назад 7. Эстафета «Бег в мешках»	1. Упражнение в прыжках с высоты вперед спиной 2. Прыжки со 2 пролета гимнастической стенки на мат. 3. Упражнение в прыжках на одной ноге по канату 4. Эстафета «Прыжки через скамейку» 5. П/и «Горный козел» 6. Упражнения в прыжках в длину с батута 7. Эстафета «Прыгай через костер»	1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с боку 2. Метание в вертикальную цель с расстояния 5 метров м/мяча 3. Метание мешочков в движущуюся цель 4. Бросание и ловля мяча в движении 5. П/и «Горячая картошка» 6. П/и «Мячик кверху» 7. Эстафета «Бросай-лови!»
<b>АПРЕЛЬ</b>				
1. Ходьба и бег по бревну	1. Упражнение «Винтик»,	1. Упражнение в беге, после	1. Отработать приземление в	1. Бросание мяча вверх и ловля



<p>приставным шагом с заданием</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Лазание по стенке с переходом через верх</li> <li>3. Бег змейкой, противходом, по диагонали, по кругу</li> <li>4. П/и «Отдай платочек»</li> <li>5. П/и «Жмурки с колокольчиком»</li> <li>6. П/и «Найди пару в кругу»</li> </ol>	<p>комплекс «Пластилиновая ворона»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнение «Орешек», «Краб», «Уж», «Лев»</li> <li>3. Ходьба и прыжки по канату на одной ноге</li> <li>4 П/и «Канатоходец»</li> <li>5. П/и «Есть идея!»</li> <li>6. Малоподвижная игра «Колдун»</li> </ol>	<p>него занять указанное место</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Отработка направления (право, лево)</li> <li>3. Лазание по наклонной доске на животе</li> <li>4. Перекат со спины на живот и подъем без рук</li> <li>5. П/и «Джунгли» 6. П/и «Собери солнце»7.</li> </ol> <p>Малоподвижная игра «Ручейки и озера»</p>	<p>прыжках с высоты с поворотами</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнение в прыжках на одной ноге через предметы</li> <li>3. Упражнять в прыжках на скакалке, ноги вместе и чередуя ноги.</li> <li>4. П/и «Игра в лягушек»</li> <li>5. П/и «Спуганные кони»</li> <li>6. «Классы»</li> </ol>	<p>его после поворота вокруг себя</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнять в метании «летающей тарелки»</li> <li>3. Бросание волейбольного мяча через сетку</li> <li>4. П/и «Мельница»</li> <li>5. П/и «Блуждающий мяч»</li> <li>6. Элементы игры в «Городки»</li> </ol>
--	--	--	---	---

**План индивидуальной коррекционно-развивающей работы  
с родителями по результатам  
диагностики физического развития детей дошкольного возраста.**

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

**ОКТАБРЬ**

**РАВНОВЕСИЕ**

Бегать с вертушкой. Перешагивать препятствия (в естественных условиях). Ездить на велосипеде, «по коридору» шириной 50 см, не выезжая за пределы. Ходьба по прямой линии с мячом на ладони вытянутой руки.

**ПРЫЖКИ**

Подскоки на двух ногах на месте с поворотом. Прыжки в длину с места. Перепрыгивание шнура двумя ногами вправо и влево. Прыжки по извилистой дорожке длиной 5м.

**ЛОВКОСТЬ**

Катать обруч прямо, подталкивая его рукой по коридору шириной 40см. Лазание между нижними рейками вертикальной лестницы правым и левым боком.

**С МЯЧОМ**

Катать мяч по дорожке шириной 30см, попадая им в заранее выбранный предмет. Катать мяч друг другу, отталкивая двумя руками. Прокатывание мяча под стулом (столом)

**ГИБКОСТЬ**

Ходьба «матрёшка». Прокатывание мяча вперёд, назад, сидя не сгибая колен. Упражнение «берёзка» закручивание рук вокруг туловища «медуза»

**НОЯБРЬ**

**РАВНОВЕСИЕ**

Ходьба по прямой, по сигналу принять положение, стоя на одной ноге и удержать 5-10 мин.

Перешагивание предметов по прямой, по кругу. Ходьба с закрытыми глазами в различных направлениях, ориентируясь на голос. Ходьба с мячом на голове по дорожке, по канату.

Бегать большими шагами. Ходьба спиной вперед.

**ПРЫЖКИ**

Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами (достать ленточку, подвешенную на высоту 15см, выше поднятой руки ребёнка) Прыжки вприсядку. Прыжки вокруг мяча, на двух ногах.

Прыжки на возвышение. Спрыгивание с высоты 15-20см. Прыжки на одной ноге вокруг предмета.

Прыжок в длину с места и. п. - низкий присед.

**ЛОВКОСТЬ**

Лазание в обруч. Лазание на четвереньках с опорой на колени и ладони рук под стол (стул).

Лазание под верёвкой высота 35см. Катание обруча 3м. Пробежать между расставленными предметами, не сбив их.

**С МЯЧОМ**

Подбрасывать и ловить мяч, без отскока и с отскоком от земли. Прокатывание мяча с попаданием в цель (2-5м). Прокатывать мяч под стулом, стоя на расстоянии 2-25 м. между предметами.

Передача мяча друг другу и ловля его 2-м

**ГИБКОСТЬ**

«Достать игрушку» (сидя, не сгибая колени достать предмет). Упражнение «стойкий оловянный солдатик» (стоя на коленях, приподнять руки и ноги) продержаться 3,5-5 сек. Ходить, приставляя пятку к носку, с чем-нибудь на голове. «Поздороваться с обезьяной» подскокить вверх. Доставая лапку обезьяны.

**ДЕКАБРЬ**

**РАВНОВЕСИЕ**

Бегать с переступанием невысоких препятствий. Пробежать до обозначенного места большими шагами. Ходьба по извилистой дорожке. Бег наперегонки. Ходьба с перешагиванием предметов. Ходьба по наклонной плоскости обычным шагом.

**ПРЫЖКИ**

«Прыгай – хлопай!» прыжок вверх, стараясь ударить рукой по мячу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на 3м. «Прыгни – повернись!» прыжки на двух ногах правым левым боком вперёд, 3м, и боком

**ЛОВКОСТЬ, ГИБКОСТЬ**

Упражнение «наступи на шар» - к ноге прикрепить шар, наступить на шар соперника. Лазание через «коридор». Лазание в обруч на четвереньках прямо и боком без помощи рук. Бег и прыжки с кочки на кочку. Лазание под препятствие, не касаясь руками пола. «Козлик на мосту»- разойтись вдвоем на дорожке.

**С МЯЧОМ**

Метать предмет на расстояние правой и левой рукой. Бросать и ловить мяч не менее 3-4 раз подряд. Прокатывание обруча по ровной дорожке. Передача мяча друг другу на расстоянии 1.5м

## ЯНВАРЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба и бег с высоким подниманием колен «Кони». Ходьба на лыжах скользящим шагом. Скольжение по ледяным дорожкам. Ходьба по снежным бугоркам разной высоты.

### ПРЫЖКИ

Прыжки в длину с места через «ручeёк» 60см. прыжки вокруг предметов на одной ноге (двух) подскоками. «Прыгай-хлопай» взрослый хлопает, ребёнок прыгает на двух ногах и наоборот. Впрыгивай вкруг и выпрыгивай из него. «Лошадки»

### ЛОВКОСТЬ/ГИБКОСТЬ

Лазание под препятствие, опираясь на колени и предплечья рук. Лазание прямо/ боком, вперёд/ под верёвку высотой 40см от пола, не касаясь руками пола. Лазание удобным способом в обруч, приподнятый от пола на 10см. Лазание на животе под... - по-пластунски. Игра «Не отдам» (взрослый пытается взять предмет у ребёнка между ног, а он должен защитить его)

### С МЯЧОМ

Отбивание от пола одной рукой. Метание снежков в цель, бросание вдаль. Передача мяча из-за головы на расстояние 1,5м и ловля его. Метание снежков в горизонтальную цель.

## ФЕВРАЛЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба и бег между предметами. Ходьба по извилистой дорожке. Скольжение на ногах по ледяной дорожке самостоятельно. Бег «змейкой». Упражнение «Ножницы на стуле». «Пройди по обручу» боком по ободу. «Цапля» стоять с закрытыми глазами. Ходьба босиком по различным коррегирующим дорожкам.

### ПРЫЖКИ

Прыжки в длину с места, перепрыгивая невысокие предметы. Прыжки на двух ногах лицом и боком вперёд, перепрыгивая последние 6 линий (40см). Прыжки в высоту с места. Прыжки на одно ноге, подбивая предмет (мешочек, шишку)

### ЛОВКОСТЬ /ГИБКОСТЬ

Ползание наперегонки на четвереньках. На четвереньках между предметами, поставленными вкруг. «Кто больше соберёт?» - спички, крышки. «Кто больше соберёт ленточек?» - снять ленточку с натянутой верёвки. Игра «Жуки» - бегают, ложатся на спину, шевеля лапками.

Ходьба «Бычок» - на четвереньках с поворотами вокруг себя. Упражнение - «полушагат»

### С МЯЧОМ

«Кто скорее загонит шайбу» - ногой в... . «Попади в мяч» - снежками с расстояния 2-3 шага. Метание снежков вверх. Передача мяча одной рукой через препятствие (натянутую верёвку) расстояние до препятствия 1,5метра. «Снежки» - с объяснением правил безопасности.

## МАРТ

### РАВНОВЕСИЕ

Перешагивать последовательно невысокие предметы. Приседание на ограниченной площади опоры. Игра «Сапожки скачут по дорожке». Ходьба, наступая на следы впереди идущего

Бег врассыпную, по сигналу встать на любой предмет - «Не оставайся на полу». Игра «Ножки, ножки» - прыжки в чередовании с ходьбой.

### ПРЫЖКИ

Перепрыгивать последовательно 5-6 линий, предметов. Подпрыгивание на месте и с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные предметы (высота 10см) предмет (мешочек, шишку)

### ЛОВКОСТЬ/ГИБКОСТЬ

Лазание по наклонной плоскости. «Подними предмет» (ходьба между предметами - на сигнал - поднять вверх). Лазание по снежным валам. Упражнение «Положи» - на спине, руки на затылок, ноги согнуты, наклонить вместе их вправо, влево (голову не поднимать). Лазание под ... - не задев колокольчик, погремешку. (Если есть гимнастическая стенка 2 кратковременных вися лицом к г/стенке). «Берёзка на лопатках»

### С МЯЧОМ

Отбивать мяч от пола правой рукой не менее 5 раз подряд. Метание снежков правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель на расстоянии 2м.

## АПРЕЛЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходить на четвереньках, удерживая груз на спине до 1кг. Ходьба и бег по наклонной плоскости. Ходьба спиной между предметами, не задевая их. Ходьба по наклонной плоскости спиной вперед. «Пробей и не сбей»

### ПРЫЖКИ

Перепрыгивать препятствия на одной и двух ногах. Спрыгивание с высоты. Прыжки на двух ногах прямо и боком вперёд через предметы, поставленные в ряд. Прыгать на одной ноге по наклонной плоскости.

### ЛОВКОСТЬ/ГИБКОСТЬ

Пускание солнечных зайчиков. Упражнение «Шагают руки и ноги» встать на четвереньки руки в обруче, голова прямо. Приставным шагом двигаться вокруг обруча. Если есть турник: ухватиться руками за перекладину турника и повисеть на нём (пока хватит сил)

## С МЯЧОМ

Бросание теннисного мяча в стенку (броски с места и с разбега). Метание теннисного мяча правой и левой рукой в предмет, лежащий на полу. Упражнение - «Попади мячом в подвешенный предмет». Метание в вертикальную цель с расстояния 2м. Подбрасывать мяч вверх и ловить. Перебросить через...

## ИЮНЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Катание на качелях. Игра «Поймай солнечного зайчика». Ходьба и бег змейкой. Ходьба по узкой дорожке на середине, постоять на одной ноге, а другой ногой сделать мах вперёд-назад. Ходить по ограниченной площади опоры, выполняя полуприседания и выпрямления. Ходьба спиной вперёд.

### ПРЫЖКИ

Перепрыгивание на двух ногах, последовательно расположенных 6 линий (брусков в 10см) Прыжки с высоты. Прыжки в длину с места (70см) «Кто скорее» - лазание и прыжки из обруча в обруч.

### ЛОВКОСТЬ/ ГИБКОСТЬ

Вис на перекладине турника. Упражнение - «Сложись» - стать в обруч на коленях, сесть на пятки, наклон, голову опустить – сгруппироваться. «Кто стройнее?» - ходьба с мешком на голове на носочках. Лазание в обруч. Игра «Самолёты» между стульев. Упражнение «Мостики»

## С МЯЧОМ

Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 метров. Мешочков вдаль. «Кто дальше бросит» Бросание мяча о стену правой и левой рукой. «Сбей булавку»

## ИЮЛЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Езда на велосипеде. «Догони стрелу, самолёт» - бег наперегонки. Ходьба по камешкам, песку босиком.

### ПРЫЖКИ

Прыжки в длину с места (75см) Игра «Полёт» - прыгают с ноги на ногу «перелетая».

«Прыгаем с разбега» прыгнуть, как можно дальше произвольным способом. Прыжки на возвышении. «Кто больше соберёт яблок с дерева» - подпрыгивание вверх. Прыжки через короткую скакалку.

### ЛОВКОСТЬ/ ГИБКОСТЬ

Вис на перекладине турника, попеременно сгибая и выпрямляя ноги (как «петрушка»).

Лазание под стульями на четвереньках и по-пластунски. Упражнение «Кольцо» - лечь на спину, ноги согнутые в коленях вправо. Захватить правой рукой стопу правой ноги и притянуть её к голове, стопа левой ноги при этом касается пола, а левая рука согнута в локте.

## С МЯЧОМ

Метание мешочков массой 150 гр. или маленьких мячей в корзину с расстояния 2-2,5метров. Метание шишек в цель (дерево), через натянутую верёвку. Перебрасывание мячей друг другу. Бросание вверх, о пол и ловля после отскока.

## АВГУСТ

### РАВНОВЕСИЕ

«Догони солнечный зайчик». Езда на велосипеде. Перешагивание предметов в 15см. Бег между расставленными предметами. Ходьба по различным дорожкам: перешагивая предметы; перепрыгивая их. Ходьба, раскладывая и собирая предметы. Лазание под чем-то, стоящим на дорожке. Вверх, вниз по наклонной плоскости, по бревну.

### ПРЫЖКИ

Прыжки в длину с места (80-85см). Прыжки через короткую скакалку. Прыжки с высоты с поворотом на 90 градусов. Прыгать с большим обручем, как со скакалкой. На двух ногах «Как зайцы, белочки, лошадки, кенгуру»

### ЛОВКОСТЬ/ ГИБКОСТЬ

Кружение вокруг себя вправо, влево. «Берёзка на лопатках». «Корзиночка» - лечь на живот, опереться кистям рук об пол, согнуть ноги в коленях и прогнувшись, дотянуться стопами до головы. Лазание по гимнастической стенке (если есть)

## С МЯЧОМ

Метание вдаль – шишек, мешочков, камешков, мячей: в вертикальную и горизонтальную цели. Прокатывание с целью выбить. Передача друг другу. Катание обручей друг другу. Попадать мячом в движущуюся цель.

## СТАРШАЯ ГРУППА

### ОКТАБРЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба и бег – «Кто скорее по дорожке» - бег между кубиками на расстояние 15 см: бег «змейкой» между предметами – «Пробеги и не задень» «Пройди по мостику шириной 15см, канату (верёвке, палке) «Канатоходец» - с мешочком на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук.

### ПРЫЖКИ

«Прыгни точно в круг» «Перепрыгни через канавку, шнур, верёвку». «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, мяча. Прыжки до предмета на двух ногах

### ЛОВКОСТЬ/ ГИБКОСТЬ

«Проползи не задень» - лазание под верёвкой. «Проползи по-медвежьей» - по полу на ладонях и ступнях. «Пролезь в обруч (поочерёдно и в норе с мамой). Лазанье, как «собака, паук» (вперёд руками)

Если есть турник: вис «как петрушка», вис «птица» - согнув колени. Упражнения: «Корзинка», «Кольцо». Прокатывание мяча вперёд-назад из и.п. сидя, не сгибая колён. Ходьба, раскладывая предметы, колени не сгибать

#### С МЯЧОМ

«Подбрось и поймай» - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. «Точно в руки» - перебрасывание мяча друг другу  $d=20$ см, расстояние 1,5м. Сбей предмет. Перебрось через... - бросание мяча двумя руками из-за головы. Чей мяч дальше – бросание мяча вдаль.

### НОЯБРЬ

#### РАВНОВЕСИЕ

«Пройти по дорожке шириной 15см на носочках. «Не упади в ручей – ходьба по доске, дорожке боком, приставным шагом. «Пройди не упади» - по доске, шнуру, дорожке на носках, перешагивая через кубики, набивные мячи.

#### ПРЫЖКИ

«На одной ножке по дорожке» - прыжки на правой и левой ноге между шнурами.

На двух ногах до ... Перепрыгивание через предметы высотой 5-10см. «Подпрыгни не задень». Прыжки с мячом в руках.

#### ЛОВКОСТЬ/ГИБКОСТЬ

Лазание в обруч правым и левым боком. Ползание между предметами на четвереньках.

Лазание под шнур высота 50см, не касаясь руками пола. Ползание по дорожке из газет на четвереньках. Лазание, «как обезьяна, паук» - вперёд ногами.

Упражнение «Лодочка» - лёжа на животе, руки вперёд, ноги назад, остаёмся на животе. Упражнение «Качели» - сидя, обхватив колени руками, раскачиваться вперёд-назад. Стоя на возвышенности, доставать предметы. Подпрыгивать до...

#### С МЯЧОМ

Прокатывание мяча по узкому коридору, сделанному из 2 веревок. Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1-1,5метров друг другу. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока от пола.

### ДЕКАБРЬ

#### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба по дорожке на носках, на середине повернуться и пойти дальше. Ходьба, на каждый шаг, перекладывая мяч из одной руки в другую. Ходьба, перешагивая предметы, с поворотом на середине. Ходьба по канату (верёвке) приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. Ходьба между шнурами.

#### ПРЫЖКИ

«Высоко и далеко» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, перепрыгивая шнур (верёвку) справа и слева. Прыжки из обруча в обруч без пауз. Прыжки на двух ногах, огибая различные предметы. Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперёд и между предметами (расстояние 3м).

#### ЛОВКОСТЬ

На четвереньках ползаем по узкой и широкой дорожке. Пролезаем под натянутой верёвкой прямо и боком. Лазание между предметами «змеёйкой». «Как лягушка». «Езда на машине» - вперёд-назад.

#### С МЯЧОМ

Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. «Точно в руки» - бросание друг другу и ловля двумя руками. Бросание и ловля после отскока от пола между партнёрами. Бросание мяча вдаль. Перебрасывание через натянутую верёвку. Забрасывание в кольцо. Бросание мяча о пол в движении и ловля его двумя руками. Отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами.

#### ГИБКОСТЬ

Упражнение «Пёрышко» - подбросив вверх пёрышко, поддерживать его в воздухе. Упражнение «Подъёмный кран» Игра «Репка» - тянут друг друга за пояс. Ходьба по узкой дорожке (верёвке) с предметами на голове.

### ЯНВАРЬ

#### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба и бег между стульями. Скольжение по ледяным дорожкам (страховка взрослых). Ходьба и бег по наклонной плоскости. Ходьба или бег с предметом. Бег парами. Ходьба по дорожке с мешочком на голове. «Пробеги - не задень»

#### ПРЫЖКИ

Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. Подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперёд, огибая предметы. Прыжки с высоты.

#### С МЯЧОМ

Прокатывание мяча друг другу из различных И.П. (сидя, сидя на пятках, лёжа, стоя). Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперёд шагом. «Метко в цель» - метание снежков в цель. Бросание мяча о стену и ловля после отскока от пола.

#### ЛОВКОСТЬ/ГИБКОСТЬ

Лазание в чередовании с перешагиванием. Игра в надувной мяч головой. Упражнение «Тачка». Упражнение «Ловкий чертёнок»

### ФЕВРАЛЬ

#### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба и бег по наклонной плоскости. Ходьба по дорожке отбивая мяч о пол. Ходьба по дорожке с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Ходьба на лыжах скользящим шагом.

#### **ПРЫЖКИ**

Прыжки вокруг предметов на двух ногах. Прыжки на правой и левой ноге. Прыжки в длину с места.

#### **ЛОВКОСТЬ**

Лазание под шнуры, чередуя с переступанием. Лазание в обруч прямо и боком. Лазание «Как слоны» и «Как муравьи»

#### **С МЯЧОМ**

Бросание мяча вверх, перебрасывание друг другу, отбивание мяча о пол, продвигаясь вперёд шагом. Бросание о стену. Прокатывание вокруг предметов. Бросание мячей (мешочков) на дальность. «Точный пас» - элемент футбола. Игры с клюшкой и шайбой.

#### **ГИБКОСТЬ**

Упражнение «Катание на морском коньке». Упражнение «Лодочка». Если есть гимнастическая стенка «Уголок». Толкание набивного мяча головой, пролезая между предметами или через предметы

### **МАРТ**

#### **РАВНОВЕСИЕ**

Ходьба по дорожке, доске, скамейке с мешочком на голове; с переключением мяча из одной руки в другую, впереди и за спиной. Скольжение по ледяной дорожке. Ходьба на лыжах. Ходьба по снежным валам. Катание на санках наперегонки.

#### **ПРЫЖКИ**

Перепрыгивание через предметы. Прыжки на правой и левой ноге, огибая различные предметы.

Перепрыгивание через канат. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

#### **ЛОВКОСТЬ**

Ползание вперёд в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя (вес 1кг). Лазание по-пластунски. «Как бычки»

#### **С МЯЧОМ**

Бросание о стену мяча и перепрыгивание его. Перебрасывание друг другу из различных И.П. Бросание мячей (мешочков) в горизонтальную цель. Перебрасывание мячей в ходьбе.

#### **ГИБКОСТЬ**

Упражнения в устойчивом положении на одной ноге с грузом. «Собери...» - не сгибая колени. Упражнение «Прокати сидя». Упражнение «Червяк». Упражнение «Перочинный ножик»

### **АПРЕЛЬ**

#### **РАВНОВЕСИЕ**

Ходьба по дорожкам, на середине присесть, выпрямиться, пройти дальше. Ходьба по канату (верёвке) приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе. Ходьба на носках, с поворотом на середине.

#### **ПРЫЖКИ**

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, перепрыгивая предметы высотой 10см. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки с ноги на ногу.

#### **ЛОВКОСТЬ**

Ползание на животе. Лазание в обруч прямо и спиной вперёд. Лазание между рейками гим/стенки; под верёвкой, палкой - «как собака», «как бычок».

#### **С МЯЧОМ**

Бросание вдаль. Ведение мяча правой рукой и забрасывание в кольцо. Метание в горизонтальную цель. Перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши)

#### **ГИБКОСТЬ**

Упражнение «Бычок». Упражнение «Змея». Упражнение «Достань» - из и.п. сидя на коленях (не сдвигаясь с места). Кружение на месте из различных и. п. Ходьба «Как Чарли». Ходьба «как балерина».

### **ИЮНЬ**

#### **РАВНОВЕСИЕ**

Ходьба с перешагиванием предметов. Ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая предметы. Стоять «свечка» на правой (левой) ноге в течение 40 сек. Кружиться после бега.

#### **ПРЫЖКИ**

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Прыжки через веревку справа и слева.

Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места. Прыжки с разбега в высоту. Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен или ступней.

#### **ЛОВКОСТЬ**

Ползание на животе, четвереньках по наклонной плоскости. Если есть спортивный уголок - влезание на гимнастическую стенку, переходя с пролёта на пролет. Влезание по канату. Вис на кольцах.

#### **С МЯЧОМ**

Бросание мячей вдаль. Отбивание о пол во время ходьбы и ловля двумя руками. Бросание вверх и ловля с хлопками. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.

## ГИБКОСТЬ

Упражнение «Колобок». Упражнение «Самолёт». Упражнение на гимнастической стенке – «Обезьянка на дереве». Прыжки по ограниченной площади опоры на двух ногах.

## ИЮЛЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба по бревну, по стволу сваленного дерева. Бег по дорожкам различной ширины, на носках, спиной вперёд, перешагивая невысокие предметы. Езда на велосипеде, самокате. Качание на качели самостоятельно.

### ПРЫЖКИ

Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах с мешочками, зажатými между колен или ступней (расстояние 5м). Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на двух ногах, и на одной, перепрыгивая предметы, или прыгая между ними.

### ЛОВКОСТЬ/ГИБКОСТЬ

Лазание и ходьба в группировке под... через.... Бег наперегонки. Бег из высокого и низкого старта. Упражнение «Проведи и забей» - мяч в ворота. Лазание между рейками гимнастической стенки. На спортивной площадке.

### С МЯЧОМ

Метание с расстояния 3м предметов в ... и на дальность. Перебрасывание мяча друг другу. Передача мяча ногой – футбол. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его подряд 8-10 раз. Упражнение «Обведи кеглю»

## АВГУСТ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба и бег по огромной площадке по сигналу принять какую-либо позу. Ходьба по бревну (на спортплощадке) на носках. Ходьба на одной ноге, прыгая и т. д. Упражнение - «Отбей валан». Качание на качелях. Езда на велосипеде, самокате.

### ПРЫЖКИ

Прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком. Прыжки и бег между предметами на скорость. Упражнение «Перепрыгни – не задень». Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой и левой ноге поочерёдно.

### ЛОВКОСТЬ/ГИБКОСТЬ

Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Ползание по ограниченной площади опоры с предметом на спине. Лазание и ходьба в группировки под различные предметы.

### С МЯЧОМ

Отбивание мяча в ходьбе, беге. Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание его через сетку. Отбивание мяча о стену. Упражнение «Низко-высоко» - отбивать. Упражнение «Мяч вокруг себя»

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

## ОКТАБРЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба по дорожкам различной ширины на носках, боком, спиной вперёд; с предметами в руках и на голове. Ходьба с заданием. Бег между предметами. Бег «змейкой» и противходом.

Бег через препятствия. Висы на гимнастической стенке.

### ПРЫЖКИ

Прыжки с высоты прямо и с поворотами. Прыжки на двух ногах через предметы (6-8 шт). Правильно выполнять боковой и прямой галоп. Упражнение «Восьмёрка».

### ЛОВКОСТЬ/ГИБКОСТЬ

Лазание в группировке под... Пронести предмет зажав его между ног или стоп. Упражнение «Ловкий чертёнок» - сидя, ноги прямые достать носом колени. Растяжка ног.

### С МЯЧОМ

Бросание мяча (мешочка) одной рукой и ловля двумя. Перебрасывание друг другу (3м). Ведение мяча ногой. Упражнение «я знаю 5 названий цветов» - отбивание мяча о пол одной рукой.

## НОЯБРЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба по узкой рейке с различными заданиями. Ходьба по канату, лежащему по кругу, зигзагом, прямо из различных и. п. Бег «змейкой», спиной вперёд. Упражнение «Цапля». Прыжки «Большой воробей». Бег «Догони свою пару». Игра «Бой петухов»

### ПРЫЖКИ

Прыжки на двух ногах, перепрыгивая канат. Прыжки в высоту . Прыжки в длину с места 1м. Прыжки с высоты. Упражнение «Весёлый клоун». Упражнение «Лягушки». Игра «Кто меньше сделает прыжков», «Прыгай-топай»

### ЛОВКОСТЬ/ГИБКОСТЬ

Упражнение «Котёнок сердится». Упражнение «Качели». Упражнение «Разойдись»-на дорожке2. Выполнение упражнения с обручем вдвоём с ребёнком «весы» приседание и т. д. Игра «Жмурки» с колокольчиком.

### С МЯЧОМ

Сбивание предметов мячом. Ведение мяча ногами и забивание в ворота. Бросание мяча вверх и о пол одной рукой, ловля двумя. Упражнение «Попади в ворота». Упражнение «Вокруг себя» - отбив.

## ДЕКАБРЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба и бег по узкой дорожке с заданием. Ходьба по канату прямо, боком; на носках, пятках, всей стопой, с предметами и без. Перешагиваем пролеты лестницы, поставленной на высоте 40-60см.

Игры с бегом, с увёртыванием, с замиранием.

### ПРЫЖКИ

Упражнение «Обезьяны». Упражнение «Кролики». Прыжки в высоту с разбега. Прыжки вдоль каната с мешками между ногами. Прыжки попеременно на правой и левой ноге через шест. Упражнение «Всадники»

### ЛОВКОСТЬ/ ГИБКОСТЬ

Лазание под стулом по-пластунски и лазание через подушки. Ползание на животе по доске (скамейке) мешочек зажат между ступнями. Упражнение «Пистолет». Упражнение «Аист». Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек.

### С МЯЧОМ

Прокатывание обруча в прямом направлении. Ведение мяча левой и правой ногой. Ведение мяча в движении и забрасывание его в корзину. Метание мешочков, шишек в горизонтальную цель с расстояния 4м.

## ЯНВАРЬ

### РАВНОВЕСИЕ

На лыжах скользящий и ступающий шаг. Ходьба по ограниченной площади опоры, раскладывая и собирая предметы. Бег друг за другом между предметами. Ходьба по доске перепрыгивая предметы. Упражнение «Колесо». Упражнение «Воздушная лестница». Скольжение по ледяным дорожкам.

### ПРЫЖКИ

Прыжки на лыжах. Прыжки на месте. Прыжки с высоты с поворотом на 180\*. Галоп. Подскоки вокруг ёлки.

### ЛОВКОСТЬ/ ГИБКОСТЬ

Лазание на спине под стульями. Лазание по доске (скамье) на спине, помогая сверху руками. Бег вперёд спиной. Лазание на гимнастической стенке разными способами. Упражнение «Воробей». Упражнение «Ласточка»

### С МЯЧОМ

Ведение мяча правой и левой рукой в движении и, подбрасывая мяч вверх. Отбивание мяча о пол  
И ловля его после отскока в паре расстояние 4-5м. Отбивание мяча о стену с поворотом вокруг себя.

## ФЕВРАЛЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба и бег на лыжах. Скольжение по ледяным дорожкам. Спуск с горки в полуприсяди. Ходьба по канату (верёвке) с предметом на голове. Стоять на одном (определённом) месте с грузом на согнутой ноге.

### ПРЫЖКИ

Прыжки с места с мешочком между ног. Прыжки в высоту. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. Упражнение «Спрыгни точно в цель»

### ЛОВКОСТЬ/ ГИБКОСТЬ

Ползание по ограниченной площади опоры на ладонях и прямых ногах. Упражнение «Насос». Упражнение «Экскаватор». На гимнастической стенке лазать переменным шагом по диагонали.

### С МЯЧОМ

Подбрасывать и ловить мяч (мешочек) в ходьбе. Забрасывать мяч в корзину (обруч) в прыжке. Вести мяч в ходьбе, беге, перебрасывая его друг другу.

## МАРТ

### РАВНОВЕСИЕ

Ходьба по любому предмету, положенному на высоте. Бег между предметами. Лазание по наклонным предметам и ходьба по ним с заданием. Ходьба на лыжах, спуск с горки и подъём на неё. Езда на санках, ледянках с горки (с разбега)

### ПРЫЖКИ

Прыжки на правой и левой ногах на расстояние 5м. Прыжки через скакалку. Прыжки на препятствие и спрыгивание с него в чередовании. Прыжки ноги скрестно, ноги врозь. Прыжки на месте в высоту «Достань...»

### ЛОВКОСТЬ/ ГИБКОСТЬ

Лазание по канату, лежащему на полу. Упражнение после кружения сделать «ласточку» (свечку). Вставать и садиться без помощи рук, удерживая на голове предмет. Упражнение «Пантера». Упражнение «Краб». Метание во вращающуюся цель

### С МЯЧОМ

Ведение мяча правой и левой рукой в ходьбе и забрасывание его в корзину. Ползать «как паук» с мячом на животе. Перебрасывать мяч через натянутую верёвку. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м.

## АПРЕЛЬ

### РАВНОВЕСИЕ

Лазание между ножками стула. Стоять на стуле на двух (одной ноге) с предметом на голове (согнутой ноге). Бегать противходом. Бег через препятствия в сочетании с прыжками.

### ПРЫЖКИ



Прыжки в длину с места (результат). Прыжки с продвижением вперёд с зажатым мячом (мешочком) между ступней, перепрыгивая справа и слева через ... Прыжки с высоты с поворотом на 180\*. Прыжки по канату на одной ноге.

#### ЛОВКОСТЬ/ГИБКОСТЬ

Лазание в обруч сверху и снизу. Лазание «по-крокодилу». Ходьба «Бычок». Ходьба «Паук» - вперёд ногами, руками. Ходьба по верёвке, приставным шагом с книгой на голове. Перетягивание обруча в паре. Упражнение «Обезьяна на дереве». Упражнение «Любопытный»

#### С МЯЧОМ

Метание мешочков вдаль правой и левой рукой на расстояние. Метание в вертикальную цель

(4-5м.) Бросание мяча вверх и ловля его после поворота кругом. Метание в горизонтальную цель (3-4м)

Метание в движущуюся цель.

*Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет*

	Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа			
	сентябрь		май		сентябрь		май		сентябрь		май	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
<b>Быстрота (сек)</b> Бег 10 м. Бег 30 м.	3,4-2,6	3,3-2,4	2,7-2,2	2,5-2,1	9,8-8,5	9,2-8,3	8,5-8,1	8,2-7,7	8,0-7,7	7,8-7,0	7,8-7,5	7,3-7,0
<b>Ловкость (сек)</b> обегание предметов	9,5-9,0	8,5-8,0	9,0-8,5	8,0-7,5	8,5-8,0	7,2-6,8	8,0-7,0	7,0-6,5	7,0-6,0	6,5-6,0	6,5-5,5	5,5-5,0
<b>Выносливость (30 сек)</b>					17-19	18-20	20-21	20-22	21-22	22-23	23-25	23-26
<b>Равновесие (сек)</b>	5,2-8,1	3,3-5,1	8,5-9,0	5,5-6,5	9,4-14,2	7,0-11,8	25-30	20-30	35-40	30-35	50-60	40-60
<b>Гибкость (см)</b>	+(3-7)	+(1-4)	+(4-7)	+(2-5)	+(4-8)	+(2-7)	+(5-8)	+(3-7)	+(5-8)	+(4-8)	+(5-10)	+(5-8)
<b>Сила мышц ног:</b> - прыжки в длину с места (см.)	55-60	60-70	70-90	75-90	75-95	90-100	95-100	100-110	90-110	115-125	100-120	115-130
<b>Сила мышц рук:</b> - метание вдаль Правая рука Левая рука	2,5-3,5 2,0-3,0	2,5-4,0 2,0-3,5	3,0-3,5 2,5-3,0	3,5-4,0 3,0-4,0	3,5-4,5 2,5-3,5	4,0-5,5 3,5-4,5	4,0-5,0 3,0-4,5	5,0-5,6 3,5-5,0	4,0-5,5 3,5-5,5	5,5-8,0 4,0-5,5	5,5-8,0 5,0-6,0	6,0-10,0 5,0-7,0
- кистевая динамометрия Правая рука Левая рука	3,0-5,0 3,0-4,0	3,0-5,0 2,5-4,0	3,5-6,0 3,5-5,0	4,0-6,0 4,0-5,0	4,0-6,5 4,0-5,0	5,0-8,0 5,0-7,0	4,5-8,0 4,5-7,5	6,0-8,0 6,0-7,5	5,0-9,0 4,5-8,0	7,0-10,0 6,0-9,0	5,5-11,0 5,0-10,0	8,0-15,0 8,0-13,0

Составлена по данным: Н. Ноткиной, к.п.н., доц. Санкт-Пет. ПИ им. А.И. Герцена; Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкиной В.А. (см. «Физическое воспитание дошкольников», стр. 133); Е.Н. Вавиловой (см. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», стр. 32).

**Приложение 8**

<i>ЭРС: подвижные игры, младшая группа</i>					
<b>Сентябрь</b>	Русская народная игра «Наседка и цыплята» Татарская народная игра «Скок - перескок» Русская народная игра «Куры в огороде» Татарская народная игра «Кот на крыше»	<b>Январь</b>	Русская народная игра «Стая уток» Татарская народная игра «Собачка и зайчики» Русская народная игра «Лиса в курятнике» Татарская народная игра «Серый волк»	<b>Май</b>	Русская народная игра «Наседка и цыплята» Татарская народная игра «Собачка и зайчики» Русская народная игра «Курица и цыплята» Татарская народная игра «Мяч по кругу»
<b>Октябрь</b>	Татарская народная игра «Лисичка и курочки» Русская народная игра «Воробышки и кот» Татарская народная игра «Карусель» Русская народная игра «Кот и мыши»	<b>Февраль</b>	Русская народная игра «Воробышки и кот» Татарская народная игра «Лисички и курочки» Русская народная игра «Наседка и цыплята» Татарская народная игра «Кот и мыши»		
<b>Ноябрь</b>	Русская народная игра «Наседка и цыплята» Татарская народная игра «Овощи» Русская народная игра «Волк» Татарская народная игра «Лисичка и курочки»	<b>Март</b>	Русская народная игра «Лохматый пес» Татарская народная игра «Кот на крыше» Русская народная игра «Курица и цыплята» Татарская народная игра «Мяч по кругу»		
<b>Декабрь</b>	Татарская народная игра «Кот и мыши» Русская народная игра «Куры в огороде» Татарская народная игра «Кошка и мыши» Русская народная игра «Наседка и цыплята»	<b>Апрель</b>	Русская народная игра «Солнышко и дождик» Татарская народная игра «Карусель» Русская народная игра «Волк» Татарская народная игра «Лисичка и курочки»		

<i>ЭРС: подвижные игры, средняя группа</i>					
<b>Сентябрь</b>	Татарская народная игра «Скок перескок» Татарская народная игра «Карусель» Татарская народная игра «Овощи» Татарская народная игра «Кот на крыше»	<b>Декабрь</b>	Русская народная игра «Собачки и зайчики» Русская народная игра «Лисичка и курочка» Русская игра «Курица и цыплята» Русская народная игра «Воробышки и кот»	<b>Март</b>	Татарская народная игра «Карусель» Татарская народная игра «Серый волк» Татарская народная игра «Лисички и курочки» Татарская народная игра «Серый волк»
<b>Октябрь</b>	Русская народная игра «Лисичка и курочки» Русская народная игра «У медведя во бору» Русская народная игра «Лиса в курятнике» Русская народная игра «Курица и цыплята»	<b>Январь</b>	Татарская народная игра «Кошка и мыши» Татарская народная игра «Серый волк» Татарская народная игра «Кот на крыше»	<b>Апрель</b>	Русская народная игра «У медведя во бору» Русская народная игра «Курица и цыплята» Русская народная игра «Воробышки и кот» Русская народная игра «Собачки и зайчики»
<b>Ноябрь</b>	Татарская народная игра «Кошка и мыши» Татарская народная игра «Карусель» Татарская народная игра «Скок перескок» Татарская народная игра «Лисички и курочки»	<b>Февраль</b>	Русская народная игра «Курица и цыплята» Русская народная игра «Лисичка и курочки» Русская народная игра «Воробышки и кот» Русская народная игра «Стая уток»	<b>Май</b>	Татарская народная игра «Серый волк» Татарская народная игра «Кот на крыше» Татарская народная игра «Серый волк»

<b>ЭРС: подвижные игры, старшая группа</b>					
<b>Сентябрь</b>	Татарская народная игра «Кто дальше бросит» Татарская народная игра «Займи место» Татарская народная игра «Тимербай» Татарская народная игра «Хлопушка»	<b>Декабрь</b>	Башкирская народная игра «Юрта» Башкирская народная игра «Стрелок» Башкирская народная игра «Медный пень» Башкирская народная игра «Липкие пенечки»	<b>Март</b>	Татарская народная игра «Кто дальше бросит» Татарская народная игра «Займи место» Татарская народная игра «Тимербай» Татарская народная игра «Хлопушка»
<b>Октябрь</b>	Русская народная игра «Золотые ворота» Русская народная игра «Заря - зарница» Русская народная игра «Медведь и пчелы» Русская народная игра «Горелки»	<b>Январь</b>	Татарская народная игра «Скок - перескок» Татарская народная игра «Перехватчики» Татарская народная игра «Продаем горшки»	<b>Апрель</b>	Русская народная игра «Золотые ворота» Русская народная игра «Заря - зарница» Русская народная игра «Медведь и пчелы» Русская народная игра «Горелки»
<b>Ноябрь</b>	Чувашская народная игра «Хищник в море» Чувашская народная игра «Луна и солнце» Чувашская народная игра «Рыбки» Чувашская народная игра «Летучая мышь»	<b>Февраль</b>	Русская народная игра «Гуси - лебеди» Русская народная игра «Баба - Яга» Русская народная игра «Ловишка в кругу» Русская народная игра «Гори, гори ясно»	<b>Май</b>	Русская народная игра «Гуси - лебеди» Татарская народная игра «Тимербай» Русская народная игра «Птицелов» Татарская народная игра «Займи место» Развлечение: «Тюбетейка»

<b>ЭРС: подвижные игры, подготовительная группа</b>					
<b>Сентябрь</b>	Татарская народная игра «Продаем горшки» Татарская народная игра «Хлопушка» Татарская народная игра «Тимербай» Татарская народная игра «Мяч по кругу»	<b>Декабрь</b>	Башкирская народная игра «Палка - кидалка» Башкирская народная игра «Липкие пенечки» Башкирская народная игра «Стрелок» Башкирская народная игра «Юрта»	<b>Март</b>	Марийская народная игра «Катание мяча» Марийская народная игра «Биляша»
<b>Октябрь</b>	Русская народная игра «Гуси – лебеди» Русская народная игра «Медведь и пчелы» Русская народная игра «Горелки» Русская народная игра «Чучело»	<b>Январь</b>	Татарская народная игра «Серый волк» Татарская народная игра «Тимербай» Татарская народная игра «Займи место»	<b>Апрель</b>	Мордовская народная игра «Котел» Мордовская народная игра «Круговой» Мордовская народная игра «Салки» Мордовская народная игра «Раю – раю»
<b>Ноябрь</b>	Чувашская народная игра «Умей быть ловким» Чувашская народная игра «Луна и солнце» Чувашская народная игра «Летучая мышь» Чувашская народная игра «Тили – рам»	<b>Февраль</b>	Русская народная игра «Стадо» Русская народная игра «Заря» Русская народная игра «Краски» Русская народная игра «Чучело»	<b>Май</b>	Удмуртская народная игра «Собирай шишки» Удмуртская народная игра «Игра с платочком» Удмуртская народная игра «Охота на лося» Удмуртская народная игра «Водяной» Развлечение «Ярмарка народных игр»

***УМК***

**СЛОВАРНЫЙ МИНИМУМ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
ОБУЩАЮЩИХСЯ ТАТАРСКОМУ ЯЗЫКУ  
ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ КОМПЛЕКТУ  
“ТАТАРЧА СӨЙЛӘШӘБЕЗ” – “ГОВОРИМ ПО-ТАТАРСКИ”**

4-5 яшь СҮЗЛӘР (СЛОВА)	КОЛ-О СЛОВ	6-7 яшь СҮЗЛӘР (СЛОВА)	САН (КОЛ- ВО)
<p align="center"><b>АКТИВ СҮЗЛӘР (АКТИВНЫЙ СЛОВАРЬ)</b></p> <p>Бабай – дедушка Эти – папа Кыз – девочка Мин – я Исанме – здравствуй Сау бул – до свидания Эт – собака Әйе – да Әйбәт – хорошо Ипи – хлеб Сөт – молоко Мә – на Аша – ешь Тәмле – вкусный Зур – большой Пычрак – грязный Кил монда – иди сюда Утыр – садись Туп – мяч Куян – заяц Бер – один Өч – три Биш – пять</p> <p align="center"><b>ПАССИВ СҮЗЛӘР (ПАССИВНЫЙ СЛОВАРЬ)</b></p> <p>Утырыгыз – садитесь Ал – возьми Кем юк? – Кого нет? Кем анда? – Кто там? Нинди? – Какой?</p>	<p align="center">49</p> <p>Әби – бабушка Әни – мама Малай – мальчик Рәхмәт – спасибо Исәнмесез – здравствуйте Сау булыгыз – до свидания Песи – кошка Юк – нет Ю – мой, стирай Алма – яблоко Чәй – чай Бир – дай Эч – пей Матур – красивый Кечкенә – маленький Чиста – чистый Хәлләр ничек? – Как дела? Уйна – играй Курчак – кукла Аю – медведь Ике – два Дүрт – четыре</p> <p align="center">13</p> <p>Басыгыз – встаньте Бу кем? – Это кто? Син кем? – Ты кто? Ничә? – Сколько?</p>	<p align="center"><b>ЛЕКСИК МИНИМУМ, 4-5 ЯШЬ</b></p> <p><b>Актив сүзләр:</b> бабай, әби, эти, эни, кыз, малай, мин, рәхмәт, исәнме, исәнмесез, сау бул, сау булыгыз, эт, песи, әйе, юк, әйбәт, ю, ипи, алма, сөт, чәй, мә, бир, аша, эч, тәмле, матур, зур, кечкенә, пычрак, чиста, кил монда, хәлләр ничек?, утыр, уйна, туп, курчак. куян, аю, бер, ике, өч, дүрт, биш. (49 сүз)</p> <p><b>Пассив сүзләр:</b> утырыгыз, басыгыз, ал, бу кем?, кем юк?, син кем?, кем анда?, ничә?, нинди?</p> <p align="center"><b>ЛЕКСИК МИНИМУМ, 5-6 ЯШЬ</b></p> <p><b>Актив сүзләр:</b> кишер, нинди, баллы, ничә, суган, бәрәңге, алты, жиде, сигез, тугыз, ун, кыяр, кәбестә, кызыл, сары, яшел, кирәк, юа, нәрсә кирәк, аш, ботка, кашык, тәлинкә, чынаяк, зәңгәр, күлмәк, чалбар, ки, сал, йокла, бит, кул, өстәл, урындык, карават, яратам, бар. (38 сүз)</p> <p><b>Пассив сүзләр:</b> бу нәрсә?, хәерле көн, нәрсә бар?, күп. (7 сүз)</p> <p align="center"><b>АКТИВ СҮЗЛӘР (АКТИВНЫЙ СЛОВАРЬ)</b></p> <p>Син кем? – Ты кто? Тычкан – мышка Бу нәрсә? – Это что? Йоклый – спит Ашый – ест, кушает Нишлисең? – Что делаешь? Эчәм – пью Уйныйм – играю Барам – иду Син нишлисең? – Ты что делаешь? Сикерәм – прыгаю Йөгәрә – бежит Йөгәрәм – бегу Өчпочмак – треугольник</p> <p>Хәерле көн – Добрый день Бу кем? – Это кто? Нишли? – Что делает? Утыра – сидит Эчә – пьёт Ашыйм – ем, кушаю Уйный – играет Утырам – сижу Кая барасың? – Куда идёшь? Сикер! – Прыгай! Сикерә – прыгает Йөгөр! – Беги! Чәк-чәк – чак-чак</p> <p align="center">Яшь – молодой</p> <p>Бүре – волк Тавык – курица Төлке – лиса Чана – санки Шуа – катаюсь Бии – пляшет, танцует Ак – белый Жырла! – Пой! Китап укый – читает книгу Зур рәхмәт – большое спасибо Дөфтәр – тетрадь</p> <p>Керпе – ёж Этәч – петух Урдәк – утка Шуа – катается, катится Бие! – Пляши! Танцуй! Биим – пляшу, танцую Кара – чёрный Жырлым – пою Рәсем ясым – рисую Укыйм – учусь</p> <p align="center"><b>ПАССИВ СҮЗЛӘР (ПАССИВНЫЙ СЛОВАРЬ)</b></p> <p>Нәрсә яратасың? – Что любишь?</p>	
<p align="center"><b>БАРЫСЫ (ВСЕГО)</b></p>	<p align="center">62</p>	<p align="center"><b>БАРЫСЫ (ВСЕГО)</b></p>	<p align="center">167</p>
<p align="center"><b>ЛЕКСИК МИНИМУМ, 5-6 ЯШЬ</b></p> <p>Бабай, әби, эти, эни, кыз, малай, мин, рәхмәт, исәнме, исәнмесез, сау бул, сау булыгыз, эт, песи, әйе, юк, әйбәт, ю, ипи, алма, сөт, чәй, мә, бир, аша, эч, тәмле, матур, зур, кечкенә, пычрак, чиста, кил монда, хәлләр ничек?, утыр, уйна, туп, курчак. куян, аю, бер, ике, өч, дүрт, биш. (49 сүз)</p> <p>Утырыгыз, басыгыз, ал, бу кем?, кем юк?, син кем?, кем анда?, ничә?, нинди?</p> <p align="center"><b>АКТИВ СҮЗЛӘР (АКТИВНЫЙ СЛОВАРЬ)</b></p> <p>Кишер – морковь Суган – лук Кыяр – огурец Кәбестә – капуста Бәрәңге – картофель Нинди? – Какой? Баллы – сладкий Ничә? – Сколько? Кирәк – надо Юа – стирает Нәрсә кирәк? – Что надо? Аш – суп Ботка – каша Кашык – ложка Тәлинкә – тарелка Чынаяк – чашка Йокла – спи Бит – лицо Кул – рука</p> <p align="center"><b>ПАССИВ СҮЗЛӘР (ПАССИВНЫЙ СЛОВАРЬ)</b></p> <p>Бу нәрсә? – Это что? Нәрсә бар? – Что есть?</p>	<p align="center">62</p> <p>Алты – шесть Жиде – семь Сигез – восемь Тугыз – девять Ун – десять Кызыл – красный Сары – жёлтый Яшел – зелёный Зәңгәр – синий Күлмәк – платье Чалбар – брюки Ки – одевай Сал – снимай Яратам – люблю Бар – есть Чәй – чай Өстәл – стол Урындык – стул Карават – кровать</p> <p align="center">38</p> <p>Хәерле көн – Добрый день Күп – много</p>		

	7
<b>БАРЫСЫ (ВСЕГО)</b>	<b>107</b>





Извлечения из календарного плана воспитательной работы ДОО  
в которых принимает участие инструктор по физической культуре

3-4 года (вторая младшая группа)

№ п/п	Праздники, памятные даты	Событие (название и форма)	Сроки	Ответственный
	Октябрь	«Международный день музыки»	01.10.23	
		«Веселая карусель»		Инструктор по ФК Воспитатель группы №1
	Март	«Международный женский день»	06.03.24	
		«Лучше мамы в мире нету»		Инструктор по ФК Воспитатель группы №1

4-5 лет (средняя группа)

№ п/п	Праздники, памятные даты	Событие (название и форма)	Сроки	Ответственный
	Октябрь	«День защиты животных»		
		«Зверобика»	01.10.23.	Инструктор по ФК Воспитатель группы №5
	Ноябрь	«День матери в России»	17.10.23	
		«А ну-ка Мамы!»		Инструктор по ФК Воспитатель группы №5
	Февраль	Международный день родного языка	20.02.24	
		«Народные игры»»		Инструктор по ФК Воспитатель по обуч. детей родн. яз.
	Март	Всемирный день театра»	27.03.24	Инструктор по ФК Воспитатель группы №5

5-6 лет (старшая группа)

№ п/п	Праздники, памятные даты	Событие (название и форма)	Сроки	Ответственный
	Сентябрь	«День воспитателя и всех дошкольных работников»	27.09.23	
		«Дружный детский сад»		Инструктор по ФК Воспитатель группы №10
	Октябрь	«День отца в России»	20.10.23	
		«Дружно с папой»		Инструктор по ФК Воспитатель группы №10
	Февраль	Международный день родного языка	21.02.24	
		«Путешествие в мир сказок»		Инструктор по ФК Воспитатель по обуч. детей родн. яз.

	<b>Май</b>	<b>«День Победы»</b>	<b>08.05.24</b>	
		«Мы помним»		Инструктор по ФК Воспитатель группы №10

**6-7 лет (подготовительная группа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Праздники, памятные даты</b>	<b>Событие (название и форма)</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
	<b>Сентябрь</b>	<b>«День знаний»</b>	<b>01.09.23</b>	
		Физкультурное развлечение «Знание-сила»		Инструктор по ФК Воспитатель группы №4
	<b>Октябрь</b>	<b>«Международный день пожилых людей»</b>	<b>01.10.23</b>	
		«А ну-ка бабушки и дедушки»		Инструктор по ФК Воспитатель группы №3
	<b>Ноябрь</b>	<b>«День государственного герба Российской Федерации»</b>	<b>30.11.23</b>	
		Флешмоб «Россия вперед!»		Инструктор по ФК Воспитатели подготовительных групп
	<b>Февраль</b>	<b>«День защитников Отечества»</b>		
		«Смотр строя и песни»		Инструктор по ФК Воспитатели подготовительных групп
	<b>Апрель</b>	<b>«День космонавтики»</b>	<b>12.04.24</b>	
		«Полет в космос»		Инструктор по ФК Воспитатели подготовительных групп
	<b>Май</b>	<b>«День Победы»</b>	<b>07.05.24</b>	
		«Юные защитники»		Инструктор по ФК Воспитатели подготовительных групп

*Приложение 10.1.*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	«Военно-спортивная квест-игра»	сентябрь	Инструктор по ФК, Воспитатели подготовительных групп
2.	«Осенние забавы»  «Осенняя спартакиада»	октябрь	Инструктор по ФК, Воспитатели средних, старших групп. Воспитатели подготовительных групп
3.	«Синичкин день»  “Ярмарка игр”	ноябрь	Инструктор по ФК, Воспитатели старших групп Воспитатель по обучению детей родному языку Воспитатели подготовительных групп

4.	«В гостях у зимы»  «Зимние олимпийские игры»	декабрь	Инструктор по ФК, Воспитатели средних групп.  Воспитатели старших, подготовительных групп.
5.	<b>День здоровья</b> «Мы здоровье сбережем»	январь	Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп.
6.	Музыкально-спортивный праздник с папами: «Папа- моя гордость» Смотр строя «23 Февраля!»	февраль	Инструктор по ФК, Воспитатели старших групп Воспитатели подготовительных групп
7.	Музыкально-спортивное развлечение с мамами «Фестиваль спорта» Физкультурное развлечение с мамами: «А ну-ка мамочки!»	март	Инструктор по ФК Воспитатели средних групп  Воспитатели старших групп
8.	«Веселые мячи»  «Букет Поволжья»	апрель	Инструктор по ФК, Воспитатели младших групп Воспитатель по обучению детей родному языку Воспитатели старших групп.
9.	<b>День здоровья</b> «По следам здоровья»	май	Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп
10.	Легкоатлетический кросс	сентябрь май	Инструктор по ФК. старшие, подготовительные группы.
11.	Неделя здоровья	февраль(4 неделя) май (2 неделя)	Инструктор по ФК, Воспитатели групп Муз. руководитель
III.	Диагностика детей по физическому воспитанию. Обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в ДОУ.	сентябрь май	Инструктор по ФК, Воспитатели групп
IV.	Индивидуально-коррекционная работа с детьми.	в течение года.	Инструктор по ФК
V.	Проведение физкультурных занятий	Занятия по плану ДОУ	Инструктор по ФК, Воспитатели групп

**Расписание**  
**образовательная область «Физическое развитие»**

**Перспективное планирование по образовательной области  
«Физическое развитие» Младшая группа**

Лит-ра: Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 96с.

№ ООД	Дата	Программное содержание	Стр.
		<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
1		Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; бег в заданном направлении; ОРУ №1; Катание малого мяча друг другу; ползание на четвереньках; прыжки на двух ногах на месте. Игр. упр. «Бегите к флажку». Спокойная ходьба.	21-22
2		Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; бег в заданном направлении; ОРУ №2; Прыжки на двух ногах на месте с хлопками в ладоши над головой; проползание до предмета (произвольным способом); катание малого мяча в паре с воспитателем. Игр. упр. «По ровненькой дорожке» Ходьба с дыхательными упражнениями	22
3		Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; бег в заданном направлении; ОРУ №1; проползание заданного расстояния на четвереньках; прыжки на двух ногах продвигаясь вперед; катание мяча двумя руками. Игр. упр. «Бегите к флажку» Ходьба с дыхательными упражнениями	23
4		Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; бег в заданном направлении; ОРУ №2; Проползание расстояния Прыжки на двух ногах с продвижением Прокатывание малых мячей в воротца Игр. упр. «Поезд» Ходьба с дыхательными упражнениями	23-24
5		Ходьба парами по кругу; Бег по кругу; ОРУ №1 Проползание в вертикально стоящий обруч; прыжки на 2 ногах; прокатывание мяча двумя руками Игр. упр. «Бегите к флажку» Ходьба с дыхательными упражнениями	24
6		Ходьба парами по кругу; Бег по кругу; ОРУ №1 Прыжки на 2 ногах с продвижением; подбрасывание малых мячей вверх; проползание под веревкой. Игр. упр. «По ровненькой дорожке» Спокойная ходьба	24-25

7		Ходьба парами;, бег в заданном направлении. ОРУ№2 Проползание в вертикально стоящий обруч; Прыжки с продвижением вперед; Прокатывание мяча двумя и одной рукой. Игр. упр. «По ровненькой дорожке» Спокойная ходьба	24-25
8		Ходьба обычная; Бег по кругу. ОРУ №2. Прыжки на 2 ногах с продвижением Прокатывание мячей двумя руками Проползание заданного расстояния. Игр. упр. «Бегите к флажку» Ходьба с дыхательным упражнением.	26

### Перспективное планирование по образовательной области

#### «Физическое развитие»Средняя группа

Лит-ра: Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет.

Средняя группа. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ,2017. – 96с.

№ ООД	Дата	Программное содержание	Стр.
		<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
1		Ходьба в колонне по одному, по двое; ОРУ №1;прыжкина месте на двух ногах; ползание на четвереньках по прямой; прокатывание мячей в произвольном направлении.	22
2		Ходьба в колонне по одному, по двое; ОРУ №2; ползание на четвереньках по прямой; прыжки на местена двух ногах; прокатывание мячей друг другу между предметами	22-23
3		Ходьба «змейкой», в рассыпную; ОРУ №1; ползание по скамейке; прыжки на месте на двух ногах; прокатывание мячей со сбиванием кеглей.	23-24
4		Ходьба в колонне по одному, по двое; ОРУ №2; прыжки на месте на двух ногах; ползание по скамейке; Прокатывание обручей друг другу.	24
5		Диагностика	
6		Диагностика	
7		Диагностика	
8		Диагностика	

## Перспективное планирование по образовательной области

### «Физическое развитие» Старшая группа

Лит-ра: Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. - М.:  
МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017. – 96с.

№ ООД	Дата	Программное содержание	Стр.
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
1		Ходьба на носках, на наружных сторонах стопы; бег обычный; ОРУ №1; прокатывание мячей; прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой	22
2		Ходьба на носках, на наружных сторонах стопы; бег на носках; ОРУ №2; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой; прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; прокатывание мячей	22-23
3		Ходьба на носках, на наружных сторонах стопы; бег обычный, на носках; ОРУ №1; прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой; прокатывание мячей со сбиванием предметов.	23-24
4		Ходьба с высоким подниманием колена; бег обычный, на носках; ОРУ №2; прыжки разными способами; ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой и бегом; бросание мяча вверх и его ловля двумя руками.	24
5		Диагностика	
6		Диагностика	
7		Диагностика	
8		Диагностика	
9		Ходьба с высоким подниманием колена; бег с высоким подниманием колена; ОРУ №1; ползание на четвереньках с переползанием через бревно; прыжки ноги скрестно - ноги врозь; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	25

## Перспективное планирование по образовательной области

### «Физическое развитие» Подготовительная к школе группа

Лит-ра: Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет.  
Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ,2017. – 96с.

№ ООД	Дата/ (№группы)	Программное содержание	Стр.
		<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
1		Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок; бег, высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед; ОРУ №1; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах на месте; перебрасывание мяча друг другу снизу.	22
2		Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок; бег, высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед; ОРУ №2; перебрасывание мяча друг другу из-за головы; ползание на четвереньках по	22-23
3		Ходьба в полуприседе; бег широким и мелким шагом;ОРУ №1; подскоки попеременно на одной ноге с продвижением вперед; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча друг другу через сетку.	23
4		Ходьба в полуприседе; бег широким и мелким шагом;ОРУ №1; подскоки попеременно на одной ноге с продвижением вперед; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча друг другу через сетку.	24
5		Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок; бег, высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед; ОРУ №2; перебрасывание мяча друг другу снизу; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах на месте.	25-26
6		Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок; бег, высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед; ОРУ №1; прыжки на двух ногах на месте; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча друг другу разными способами.	26
7		Диагностика	
8		Диагностика	
9		Диагностика	



<b>Работа с родителями</b>			
1	<b>Анкетирование «ЗОЖ в семье»</b>	январь	Инструктор по ФК
2	<b><u>Родительское собрание №2</u></b> <i>Тема:</i> «Здоровая семья – здоровый ребенок. Здоровьесбережение в детском саду и дома» - Мастер-класс для родителей «Игровой самомассаж»	январь	Инструктор по ФК
3	Проект «Спортивная семья - Здоровая семья»	Октябрь	Инструктор по ФК Хазиева А.И. Педагоги ДОУ
4	<b><u>Консультации на тему:</u></b> - “Веселая физкультура в семье!” - «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период» -«Польза физической культуры для общего развития детей».	сентябрь декабрь апрель	Инструктор по ФК
5	<b>Выступление на групповых родительских собраниях:</b>	Согласно плану педагогов ДОУ	Инструктор по ФК
6	Консультирование и оказание практической помощи родителям	в течение года	Инструктор по ФК
7	<b><u>Информация на стенды:</u></b> 1. “Одежда и обувь детей на физкультурном занятии” 2. «Родители- лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке». 3. «Движения и здоровье». 4. «Как заинтересовать ребенка физической культурой»	Сентябрь декабрь март июнь	Инструктор по ФК
8	<b><u>Открытые итоговые занятия по физической культуре:</u></b> - средние группы - старшие группы - подготовительные группы	Март Апрель Май	Инструктор по ФК
9	<b><u>Совместные праздники с родителями:</u></b> - Музыкально-спортивный праздник с папами: «Папа- моя гордость»  «Фестиваль спорта»  Физкультурное развлечение с мамами: «А ну-ка мамочки!»	Согласно плана ДОУ  Мастер –класс для родителей	Инструктор по ФК Воспитатели групп Муз. руководитель
<b>Организационно – методическая работа</b>			
1.	Пополнение библиотеки методической литературой	В течение года	Инструктор по ФК
2.	Составление плана индивидуальной коррекционной работы	сентябрь май	Инструктор по ФК
3.	Участие в работе МО, семинарах,	В течение года	Инструктор по ФК

	конференциях;		
4.	Продолжить работу по обновлению предметно-пространственной среды, способствующей развитию активности ребенка в различных видах деятельности.	В течение года	Инструктор по ФК
5.	Работа по самообразованию на тему: «Современные направления здоровьесберегающих технологий для оздоровления детей в ДОУ»	В течение года	Инструктор по ФК
6.	Изготовление нестандартного и приобретение нового спортивного оборудования: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обручи- половинки (для развития двигательных навыков, совершенствования прыжков, быстроты реакции у детей)</li> <li>• Пополнение инвентаря для ОД физическая культура лентами-эспандерами (терабэнд) (для укрепления мышечного тонуса, развития координации движения)</li> </ul>	В течение года	Инструктор по ФК

## Преимственность со школой

1.	Спортивное соревнование подготовительных к школе групп совместно с первоклассниками СОШ №3 «Спортивная осень»	Октябрь	Инструктор по ФК воспитатели подготовительных групп и учителя 1 класса
2.	Спортивное соревнование подготовительных к школе групп совместно с первоклассниками СОШ №3 «Спортландия»»	Февраль	Инструктор по ФК воспитатели подготовительных групп и учителя 1 класса
3	Спортивное соревнование подготовительных групп совместно с первоклассниками СОШ №3: «Весенняя спартакиада»	Апрель	Инструктор по ФК Учителя СОШ

<b>Работа с сотрудниками ДОУ</b>			
1.	<p><b><u>Педагогический совет №2</u></b>  <b>««Совершенствование системы работы по здоровьесбережению воспитанников ДОУ»»</b>                      1. Выступление «Здоровьесберегающие технологии в деятельности ДОУ».                      2. Практикум «Нестандартное физкультурное оборудование»                      3. Подготовка к педсовету: Мастер-класс для родителей «Профилактика плоскостопия»</p>	Февраль	Инструктор по ФК  Инструктор по ФК Хазиева А.И.
	<p><b><u>Педагогический совет №4</u></b>  <b>«Педагогический калейдоскоп «Итоги работы за учебный год и перспективы на будущее»</b>                      «Карусель событий года» — творческие отчеты-презентации по итогам учебного года узких специалистов</p>	Май	Инструктор по ФК
2.	<p><b><u>Психолого-педагогический консилиум №1:</u></b>                      ▪ Разработка рекомендаций и составление карты коррекционно-развивающей работы с детьми.  <b><u>Психолого-педагогический консилиум №2:</u></b>                      Контрольный срез и предварительные результаты  <b><u>Психолого-педагогический консилиум №3:</u></b>                      коррекционно-развивающей работы                      Итоги коррекционно-развивающей работы и анализ эффективности психолого-медико-педагогического воздействия специалистов</p>	Октябрь	Инструктор по ФК
		Январь	
		Май	
3.	<p><b><u>Медико-педагогический совет:</u></b>  <b>Тема: Профилактика детской заболеваемости»</b>                      Итоги работы: «Технологии укрепления здоровья»</p>	Февраль	Инструктор по ФК
4.	Консультирование и оказание практической помощи воспитателям и специалистам ДОУ.	в течение года.	Инструктор по ФК
5.	<p>Мастер-класс: «Приобщение детей к здоровому образу жизни через традиционные и нетрадиционные формы»  <b>Цель:</b> Повышение воспитателей в вопросах формирования здорового образа жизни, использование некоторых техник в работе с детьми, привлечение</p>	Ноябрь	Инструктор по ФК

	внимания педагогов к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, раскрытие творческого потенциала педагогов.		
6.	<b>Консультации для воспитателей:</b> 1.«Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению» 2.«Подвижные игры с детьми на свежем воздухе» 3.«Физкультминутки, зарядки, разминки в форме обыгрывания тематического сюжета» 4.«Патриотическое воспитание средствами физической культуры»	Сентябрь  Декабрь  Март  Апрель	Инструктор по ФК
7.	<b>В папку педагогам:</b> • «Организация работы по развитию движений на прогулке» • «Организация и проведение физкультминуток» • «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников»	Сентябрь  Декабрь  Март	Инструктор по ФК
8.	<b>Участие в массовых соревнованиях города:</b> - кросс наций - лыжня России - веломарафон - волейбол - шахматы -стрельба - плавание	по плану УДОУ	Инструктор по ФК Председатель профкома

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено  
печатью 67 (шестьдесят семь) листов  
Заведующий А.Х. Валиуллина

