

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 51 комбинированного вида
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета ГБДОУ
детского сада № 51
комбинированного вида
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 29 «августа» 2022г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом ГБДОУ детский сад № 51
комбинированного вида
Красносельского района
Санкт-Петербурга
№ 72-А от «29» августа 2022 г

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № 6
от 29 «августа» 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

Гуменюк Е.И.

на 2022-2023 учебный год

Санкт-Петербург

2022

Содержание рабочей программы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка.....	2
1.2.Цели и задачи.....	3
1.3.Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.....	5
1.5.Планируемые промежуточные результаты освоения детьми программы.....	6

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию.....	10
2.2. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении.....	21
2.3. Планирование содержания организованной деятельности детей «Физическое развитие».....	23
2.4. Особенности образовательного процесса в летний период.....	33
2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы.....	34
2.6.Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами ДОУ.....	35
2.7. Формы взаимодействия с родителями воспитанников.....	37

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация работы ГБДОУ по физическому развитию.....	38
3.2.Культурно-досуговая деятельность.....	39
3.3.Материально-техническое обеспечение физкультурного зала.....	40
3.4. Перечень основных методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности.....	44

IV. ПРИЛОЖЕНИЕ

4.1. Приложение № 1 план мероприятий по воспитательной работе с детьми	
--	--

I. ЦЕЛЕВОЙ РАДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста составлена с учетом

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа № 373 от 31.07.2020 г. Министерства просвещения РФ "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Распоряжения Минпросвещения России от 6 августа 2020 г. № Р-75 «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2022 г. № СК-295/06 "Об использовании государственных символов Российской Федерации";
- Закона Санкт-Петербурга от 30 июня 2022 г. N 358-46 "О внесении изменения в закон Санкт-Петербурга "О праздниках и памятных датах в Санкт-Петербурге", принят законодательным собранием Санкт-Петербурга 23 июня 2022 года (Праздник День отца 3- е воскресенье октября)
- Указа Президента РФ " 411 " О Дне семьи, любви и верности" от 28.06.2022 г.
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28, зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

С учетом:

- Примерной образовательной программой дошкольного образования;
- Примерной Рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от «01» июля 2021 № 2/21);
- Основной образовательной программой ГБДОУ д/с № 51 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга,
- Адаптированной основной образовательной программой для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 5 до 7 лет ГБДОУ д/с №51 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга;
- Устава ГБДОУ д/с № 51

Срок реализации Программы – 1 год (2022 -2023 учебный год)

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста с учётом их физического развития, позволяющее реализовать через физическую культуру.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребёнка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. У ребенка развиваются физиологические возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений способствует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

1.2. Цели и задачи

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического психического и социального благополучия.

6. Приобщение воспитанников к ценностям физической культуры:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- формирование интереса и потребности в физических упражнениях, их вариативности, творчество выполнения.

Гармоничное физическое развитие осуществляется через решение следующих специфических задач:

I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения в равновесии.
- Броски, ловля, метание.

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений.
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.
- Выполнение статических поз.
- Имитация движений.

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа основывается на научных исследованиях, практических разработках и методических рекомендациях, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, и базируется на следующих принципах:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительную работу с детьми на основе личностного подхода, предоставления выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа*

комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
 - принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу – направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;
 - принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

Физическое развитие

Возрастные особенности детей 4 – 5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастные особенности детей 5 – 6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастные особенности детей 6 – 7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.5. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Средняя группа

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры.

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная группа

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метает правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метает предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Система комплексного сопровождения индивидуального развития ребенка

2 раза в год (сентябрь, апрель-май) проводится оценка индивидуального развития воспитанников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности по физическому развитию

Инструментарий для педагогической диагностики - журналы наблюдений детского развития (дошкольный возраст) - раздел «Физическое развитие», фиксация результатов наблюдений на физкультурных занятиях.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его индивидуального плана развития);
- оптимизации работы с группой детей.

4 – 5 лет

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Ходьба		Бег		Ползание, лазание		Катание, бросание, ловля, метание мяча		Прыжки		Результат	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май

Ходьба.

Высокий уровень (самостоятельно) – Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

Средний уровень (при умеренной поддержке) – во время ходьбы опускает голову, шаркает ногами, меняет направление, по указанию взрослого исправляет свои ошибки;

1 (в развитии) – при ходьбе опускает голову, сильно размахивает руками, шаркает ногами, меняет направление движения, на указания взрослого не реагирует.

Бег.

Высокий уровень (самостоятельно) – Умеет бегать, сохраняя равновесие. Умеет сохранять темп и направление бега с опорой на ориентиры и указания взрослого. Сохраняет свободное движение рук.

Средний уровень (при умеренной поддержке) – Бегаёт, сохраняя равновесие, со свободным движением рук. Нарушает направление движения, исправляет ошибки по указанию взрослого.

Низкий уровень (в развитии) – Бегаёт, наклоняя туловище вперёд, сильно размахивая руками. Не сохраняет направления движения, меняя направление, сталкивается с детьми.

Ползание, лазание.

Высокий уровень (самостоятельно) – Ползает разными способами, ритмично чередуя движения рук и ног, смотрит в направлении движения. Умеет менять направление, ползать в ограниченном пространстве (дорожки из верёвок, «змейкой», между предметами и т.д.). Уверенно поднимается по гимнастической лестнице на 3-4 перекладины, стараясь применить чередующийся шаг, самостоятельно спускается приставным шагом. Использует правильный хват руки: четыре пальца сверху, большой снизу.

Средний уровень (при умеренной поддержке) – Ползает разными способами ритмично чередуя движения рук и ног, иногда опускает голову, неловко маневрирует в ограниченном пространстве. Влезает на несколько перекладин гимнастической лестницы приставным шагом. Самостоятельно спускается вниз. Не использует правильный хват руки.

Низкий уровень (в развитии) – Ползает неуверенно, по прямой, с опущенной головой, отказывается выполнять задания. Может подняться на несколько перекладин гимнастической лестницы. Самостоятельно не спускается. Не использует правильный хват руки.

Катание, бросание, ловля, метание мяча.

Высокий уровень (самостоятельно) – Умеет подбрасывать мяч вертикально, невысоко, не запрокидывая голову, подставляя руки под падающий мяч. Бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил вертикально, ловит мяч, обхватывая его руками с обеих сторон, слегка наклоняя туловище.

Средний уровень (при умеренной поддержке) – Бросает мяч вертикально, слегка запрокидывая голову, не успевает подставить руки под падающий мяч. Бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил вертикально. Часто не может поймать мяч, сильно наклоняясь за ним.

Низкий уровень (в развитии) – Подбрасывает мяч вверх и бросает о землю под большим углом, с излишним мышечным усилием. Пытается поймать мяч, запрокидывая голову, либо сильно к нему наклоняясь.

Прыжки.

Высокий уровень (самостоятельно) – Энергично отталкивается одновременно двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги. При полёте ноги слегка согнуты, руки свободны.

Средний уровень (при умеренной поддержке) – Отталкивается одной ногой, приземляется на две, или отталкивается двумя, приземляется на одну ногу.

Низкий уровень (в развитии) – Отталкивается одной ногой, приземляется на одну ногу. Приземление тяжёлое.

5 – 6 лет

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Челночный бег		Прыжок в длину с места		Подбрасывание и ловля мяча		Отбивание мяча от пола за 30с		Метание		Лазание		Результат	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май

6 – 7 лет

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Челночный бег 5х6м		Дальность броска набивного мяча		Прыжок в длину с места		Отбивание мяча от пола за 30с		Метание		Лазание		Результат	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время челночного бега (3х10)(сек)	мал. дев.	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
2	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
3	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал. дев.	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
4	Подбрасывание и ловля мяча (количество)	мал. дев.	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
5	Отбивание мяча от пола (количество)	мал. дев.	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
6	Метание вдаль правой рукой вдаль левой рукой (см)	мал.	1.8-3.6	2.5-4.1	3.9-5.7
		дев.	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4
		мал.	2.0-3.0	2.0-3.4	2.4-4.2
		дев.	1.3-1.9	1.8-2.8	2.5-3.5

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию

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

Задачи:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Средняя группа

Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).

Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см),

по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.

Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу междупредметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному; в шеренгу, вокруг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад;

выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять прыжки; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котят и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «Салочки», «У медведя во бору» и др.

Старшая группа

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов, каждый (высота 15-20 см).

Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из различных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными замком пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении.

Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. Закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «А мы просо сеяли» и другие.

Подготовительная к школе группа

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в

колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом

совершенствовании. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круговое с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с

ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами.

Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, изодного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим пальцем руки.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и

с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», «Салочки», «А мы просо сеяли», лапта и другие.

2.2. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении

Направления и формы работы	Время и место проведения
Организация адаптационного режима	Сентябрь; при поступлении ребёнка в группу
Организация щадящего режима	После болезни; при поступлении ребёнка в группу
Утренняя гимнастика	Ежедневно утром
Бодрящая гимнастика	После дневного сна
Гимнастика для глаз	Ежедневно в режимных моментах на физкультурных занятиях
Релаксационные игры упражнения	В режимных моментах, на физкультурных занятиях
Дыхательная гимнастика	Ежедневно в режимных моментах на физкультурных занятиях
Профилактика нарушений осанки и плоскостопия	В режимных моментах на физкультурных занятиях
«Дорожки здоровья»	Ежедневно (после сна; на гимнастике и физкультурных занятиях)

Подвижные и спортивные игры	Ежедневно; (как часть занятия; на прогулке; в группе – со средней подвижностью)
Физкультурные занятия	3 раза в неделю, по плану
Оздоровительные мероприятия: Спортивные праздники Недели здоровья Физкультурные досуги Дни здоровья	Ежеквартально Ежемесячно
Пешеходные оздоровительные экскурсии	Один раз в квартал, парковая зона
Проект Эко - школа «Зеленый флаг»	В течение года

Коррекционные технологии

Направления и формы работы	Мероприятия и рекомендации к их проведению	Время и место проведения	Ответственные
Артикуляционная гимнастика	По заданию логопеда	Ежедневно (по плану индивидуальной работы)	Все педагоги
Пальчиковая гимнастика	По заданию логопеда	Ежедневно (во всех видах работы)	Все педагоги
Музыкотерапия	Прослушивание спокойной музыки	Ежедневно в залах и группах в любое время	Все педагоги
Ритмические упражнения	Совершенствование двигательной сферы детей	Ежедневно в залах и группах в любое время бодрствования	Инструктор по физической культуре

Режим двигательной активности детей

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 часов в неделю	8 часов в неделю	10 и более часов в неделю	
Утренняя гимнастика	5 мин.	6-8 мин	8-10мин	8-10мин
Физкульт. минутки	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Упражнения после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Подвижные игры	Не менее 2-4 раза в день			
	6-10мин	10-15мин	15-20мин	15-20мин
Спортивные игры	Целенаправленное обучение с педагогом не реже 1 раза в неделю			
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно, разбившись на подгруппы			
	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	20мин	30мин	30мин	40-50мин
Спортивные праздники	2 раза в год			
	40 мин	40мин	60мин	60мин
Самостоятельная двигательная деятельность.	ежедневно			

2.3. Планирование содержания организованной деятельности детей

«Физическое развитие»

Группа № 6 (средняя группа)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
сентябрь	1. Учить детей ходить по доске, лежащей на полу. 2. Закреплять умение бегать по узкой дорожке; прыгать на двух ногах с продвижением вперед на 2,5 – 3 м. 3. Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом; бегать в колонне.	1. Учить детей катать мяч друг другу с расстояния 1,5 – 2 м. 2. Закреплять умение ходить по доске, лежащей на полу. 3. Совершенствовать умения бегать в колонне; в разных направлениях с ловлей и увертыванием; прыгать на двух ногах с продвижением вперед на 2,5 – 3 м.	1. Учить детей ползать на четвереньках на расстояние 6 – 8 м; в сочетании с подползанием прямо и боком (пр. и лев.) под веревку, поднятую на высоту 40 см. 2. Закреплять умение катать мяч друг другу с расстояния 1,5 – 2 м. 3. Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом с различным положением рук; бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.	1. Учить детей выполнять подскоки вверх на месте; ноги вместе – врозь; одна нога вперед, другая – назад. 2. Закреплять умение ползать на четвереньках на расстояние 6 – 8 м; в сочетании с подползанием прямо и боком 3. Совершенствовать умения бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием.	«Догонялки с лисой...» «Помай комара» «Принеси погремушку» «Солнышко и дождик» «Мыши в кладовой»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
октябрь	1. Учить детей ходить и бегать между двумя линиями (расстояние 20 см); ходить и бегать в колонне со сменой ведущего. 2. Закреплять умение выполнять подскоки вверх на месте. 3. Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом; ходить по кругу с изменением направления; катать мяч друг другу с расстояния 2- 2,5 м.	1. Учить детей катать мяч под дугу с расстояния 1,5 – 2 м; выполнять повороты кругом переступая на месте. 2. Закреплять умение ходить и бегать между двумя линиями; ходить и бегать в колонне со сменой ведущего. 3. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед на 2,5 – 3 м.	1. Учить детей подлезать под воротики, не касаясь руками пола; находить свое место в строю. 2. Закреплять умение катать мяч под дугу с расстояния 1,5 – 2 м; выполнять повороты кругом переступая на месте. 3. Совершенствовать умения бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием; выполнять подскоки вверх на месте.	1. Учить детей выполнять подскоки на месте с поворотами вправо, влево; катать мяч с попаданием в предмет с расстояния 1,5 – 2 м. 2. Закреплять умение бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы; подлезать под воротики, не касаясь руками пола. 3. Совершенствовать умения ходить и бегать в колонне со сменой ведущего.	«Воробушки и кот». «Зайцы и волк» «Ловишка»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
ноябрь	1. Учить детей бегать широким шагом; ходить, переступая через палку, поднятую от пола на 15 – 20 см. 2. Закреплять умение выполнять подскоки на месте с поворотами вправо, влево; катать мяч с	1. Учить детей прокатывать мяч между палками из И.п. стоя; метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Закреплять умение ходить, переступая через палку, поднятую от пола на 15 – 20 см.	1. Учить детей пролезать в вертикально закрепленные обручи прямо и боком. 2. Закреплять умение бегать парами; бегать с ускорением и замедлением темпа; прокатывать мяч между линиями; метать мяч в	1. Учить детей выполнять подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя 2. Закреплять умение пролезать в вертикально закрепленный обруч прямо и боком. 3. Совершенствовать умения	«Лохматый пёс» «Найди себе пару» «Не попадись!» «Мыши в кладовой»

	попаданием в предметы. 3. Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом; приставным шагом в сторону; ходить и бегать между линиями.	3. Совершенствовать умения подлезать под шнур, не касаясь руками пола; бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.	вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом; выполнять подскоки на месте с поворотами вправо, влево.	ходить приставным шагом; бегать по узкой дорожке; катать мяч в ворота; ходить в чередовании с другими движениями.	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
декабрь	1. Учить детей ходить по веревке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку др. 2. Закреплять умения выполнять подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя; повороты кругом, переступая на месте. 3. Совершенствовать умения бегать «змейкой»; метать мячи в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м.	1. Учить детей катать обруч в прямом направлении 2. Закреплять умение бегать широким шагом; ходить по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку др. 3. Совершенствовать умения ходить и бегать со сменой ведущего; пролезать в вертикально закрепленный обруч прямо или боком; ходить по кругу с изменением направления.	1. Учить детей ползать на четвереньках с опорой на ступни и ладони. 2. Закреплять умения катать медбол друг другу. 3. Совершенствовать умения бегать парами; бегать по узкой дорожке; ходить приставным шагом вперед, в сторону, гимнастическим шагом; ходить мелким и широким шагом.	1. Учить детей выполнять подскоки на месте до 20 раз; прыгать на месте на правой и левой ноге 2. Закреплять умение ползать на коленях по наклонной доске. 3. Совершенствовать умения бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием; бегать с ускорением и замедлением темпа; ходить приставным шагом вперед, назад.	«Пятнашки» «Хитрая лиса» «Помай снежок». «Найди себе пару»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
январь	1. Учить детей ходить по наклонной доске с поворотом кругом и бегать с нее. 2. Закреплять умения выполнять подскоки на месте до 20 раз; прыгать на месте на правой и левой ноге. 3. Совершенствовать умения ходить и бегать со сменой ведущего, катать обруч в произвольном направлении; ходить по веревке приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходить по кругу с изменением направления.	1. Учить детей бросать мяч в верх и ловить его; бросать мяч об пол и ловить его после отскока. 2. Закреплять умение ходить по наклонной доске. 3. Совершенствовать умения бегать «змейкой», обегая поставленные предметы; бегать широким шагом; выполнять повороты вправо, влево, кругом, переступая на месте.	1. Учить детей ползать по гимнастической скамейке, прыгивая с нее в конце. 2. Закреплять умения прыгать в глубину с невысокого предмета; бросать мяч в верх и ловить его; бросать мяч об пол и ловить его после отскока. 3. Совершенствовать умения бегать по узкой дорожке; выполнять подскоки на месте до 20 раз; прыгать на месте на правой и левой ноге; находить свое место в строю; бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием.	1. Учить детей прыгать вверх на двух ногах с 3-4 шагов; прыгать с ноги на ногу. 2. Закреплять умение ползать на коленях по гимнастической скамейке; бросать мяч друг другу с отскоком от пола. 3. Совершенствовать умения бегать по кругу со сменой ведущего; бегать в медленном темпе; ходить в разных направлениях, в колонне с изменением темпа, по кругу с изменением направления.	«Ловишка» «Вороны и собачка» «Троллейбус» «У кого меньше мячиков»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
февраль	1. Учить детей ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук. 2. Закреплять умения прыгать	1. Учить детей бросать мяч друг другу и ловить его с расстояния 1 – 1,5 м. 2. Закреплять умение ходить по	1. Учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Закреплять умения бросать мяч	1. Учить детей прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами 2. Закреплять умение ползать по	«Бездомный заяц» «Пограничник» «Воробушки и кот».

	вверх на двух ногах с 3-4 шагов; прыгать с ноги на ногу. 3. Совершенствовать умения бегать парами; бросать мяч вверх и ловить его; бросать мяч об пол и ловить его после отскока; ходить по наклонной доске.	гимнастической скамейке с различным положением рук. 3. Совершенствовать умения бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием; бегать «змейкой», обегая поставленные предметы; прыгать в глубину с невысокого предмета; ползать на коленях по гимнастической скамейке.	друг другу и ловить его с расстояния 1 – 1,5 м; метать мешочек в горизонтальную цель с расстояния 2 – 2,5 м правой и левой рукой. 3. Совершенствовать умения прыгать вверх на двух ногах с 3-4 шагов; прыгать с ноги на ногу; ходить и бегать со сменой ведущего.	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Совершенствовать умения бегать по узкой дорожке; бегать широким шагом; ходить приставным шагом в сторону и вперед.	«Мячик прыгай выше»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
март	1. Учить детей отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте 2. Закреплять умения прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами 3. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу и ловить его с расстояния 1 – 1,5 м; метать мешочек в горизонтальную цель с расстояния правой и левой рукой; ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук; бегать с ускорением и замедлением темпа.	1. Учить детей бросать мяч двумя руками от груди; 2. Закреплять умение отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте 3. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; выполнять повороты вправо, переступая на месте.	1. Учить детей ходить по гимнастической скамейке, переступая через кубики. 2. Закреплять умения бросать мяч двумя руками вверх; 3. Совершенствовать умение прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами.	1. Учить детей бегать непрерывно 40-60 м. в чередовании с ходьбой; прыгать последовательно через 5-6 косичек; прыгать через невысокие предметы 2. Закреплять умение перелезать через гимнастическую скамейку 3. Совершенствовать умение бегать в различных направлениях с ловлей и увертыванием; отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте; бегать широким шагом. площади.	«Вокруг домика» «Ловишка-перебежка» «Лохматый пёс» «Найди себе пару»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
апрель	1. Учить детей ходить по гимнастической скамейке с одновременным движением рук (шаг левой ногой – руки в стороны, правой – руки в низ) 2. Закреплять умения прыгать последовательно через 5-6 косичек; прыгать через невысокие предметы 3. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками от груди; бегать с ускорением и	1. Учить детей бросать мяч двумя руками из-за головы в положении стоя; метать мешочек в даль правой и левой рукой 2. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с одновременным движением рук (шаг левой ногой – руки в стороны, правой – руки в низ) 3. Совершенствовать умение перелезать через г/скамейку; ходить по г/скамейке, переступая	1. Учить детей лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин 2. Закреплять умения бросать мяч двумя руками из-за головы в положении стоя; метать мешочек в даль правой и левой рукой 3. Совершенствовать умение бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием; бегать «змейкой», обегая предметы; бегать в быстром темпе; прыгать	1. Учить детей прыгать из круга в круг. 2. Закреплять умение лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин. 3. Совершенствовать умение бегать непрерывно 40-60 м в чередовании с ходьбой; бегать широким шагом; бегать с ловлей и увертыванием.	«Мы веселые ребята» «Вороны и собачка» «Зайцы и волк»

	замедлением темпа; ходить и бегать в колонне со сменой ведущего.	через кубики.	через невысокие предметы; находить свое место в строю.		
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
май	1. Учить детей лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, с применением чередующегося шага 2. Закреплять умения прыгать из круга в круг. 3. Совершенствовать умение ходить в чередовании с другими движениями; метать мяч вдаль правой и левой рукой; ходить по г/скамейке; бегать в колонне с ускорением и замедлением темпа.	1. Учить детей при лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево; отбивать мяч от пола одной рукой, стоя на месте. 2. Закреплять умение лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, с применением чередующегося шага. 3. Совершенствовать умение ходить и бегать парами; бросать мяч двумя руками из-за головы в положении стоя.	1 Совершенствовать умение бегать парами; ходить обходя предметы; лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, с применением чередующегося шага; при лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево; отбивать мяч от пола одной рукой стоя на месте.	1 Совершенствовать умение бегать парами; ходить обходя предметы; лазать по г/стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, с применением чередующегося шага; при лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево; отбивать мяч от пола одной рукой стоя на месте.	«Мы веселые ребята» «Бездомный заяц» «Зайцы и волк» «Бабочки»

Группа № 9 (старшая группа)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
сентябрь	1. Учить детей ползать на четвереньках в любом направлении, толкая головой мяч; ползать на четвереньках «змейкой» между мячами. 2. Закреплять умение катать мяч в обруч. 3. Совершенствовать умения ходить в приседе и полуприседе; бегать на носках; бегать, высоко поднимая колени.		1. Учить детей прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед на 4-6 м. 2. Закреплять умение ползать на четвереньках в любом направлении, толкая головой мяч; ползать на четвереньках «змейкой» между мячами; ходить широким шагом. 3. Совершенствовать умения бегать отводя назад согнутые в коленях ноги; бегать широким и мелким шагом, с выполнением задания.		«Змейка» «Зайцы и волк» «Ловишка - перебежка» «Удочка»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
октябрь	1. Учить детей ползать по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками. 2. Закреплять умение катать мяч «змейкой» между предметами; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. 3. Совершенствовать умение ходить широким шагом, ходить с преодолением препятствий; бегать широким и мелким шагом; бегать высоко поднимая	1. Учить детей передвигаться прыжками; прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. 2. Закреплять умение ползать по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками. 3. Совершенствовать умения ходить в чередовании с другими движениями; бегать на носках; прыгать с ноги на ногу с	1. Учить детей ходить с переступанием через палку, поднятую на высоту 20-25 см. 2. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед; прыгать вверх с разбега, доставая предмет. 3. Совершенствовать умение ходить скрестным шагом; ходить спиной вперед; бегать высоко поднимая колени; катать шарик «змейкой» между предметами.	1. Учить детей ходить с переступанием через палку, поднятую на высоту 20-25 см. 2. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом; ходить с преодолением препятствий, бегать широким и мелким шагом; бегать с выполнением задания.	«Ловишка - перебежка» «Удочка» «Пятнашки» «Филин и птички»

	колени; выполнять подскоки на месте.	продвижением вперед.			
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
ноябрь	1. Учить детей ходить с переступанием через палку, поднятую на высоту 20-25 см. 2. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед; прыгать вверх с разбега, доставая предмет. 3. Совершенствовать умение ходить скрестным шагом; ходить спиной вперед; бегать высоко поднимая колени; катать шарик «змейкой» между предметами.	1. Учить детей ходить с переступанием через палку, поднятую на высоту 20-25 см. 2. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом; ходить с преодолением препятствий, бегать широким и мелким шагом; бегать с выполнением задания.	1. Учить детей проползать по-пластунски до 4 м.; бросать мяч друг другу с хлопком; стоя лицом или спиной друг к другу. 2. Закреплять умение ходить «змейкой» 3. Совершенствовать умение ходить в приседе и полуприседе; прыгать вверх с разбега, доставая предмет; бегать в сочетании с другими движениями; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.	1. Учить детей прыгать с продвижением вперед с зажатым между ногами предметом; прыгать через качающуюся скакалку с небольшого разбега. 2. Закреплять умение проползать по-пластунски до 4 м.; бросать мяч друг другу с поворотом; стоя на коленях. 3. Совершенствовать умения ходить перекатом с пятки на носок; ходить «змейкой».	«Не попадись» «Найди свое дерево» «Филин и пташки» «Пятнашки»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
декабрь	1. Учить детей проходить или пробегать между 2-мя линиями (15 см); сохранять равновесие во время отведения прямой ноги вперед, в сторону, назад. 2. Закреплять умения прыгать с продвижением вперед с зажатым между руками предметом. 3. Совершенствовать умения бегать высоко поднимая колени; ползать по скамейке на животе подтягиваясь руками.	1. Учить детей бросать мяч друг другу вперед снизу. 2. Закреплять умение ходить или бегать между 2-мя линиями (расстояние 15 см); сохранять равновесие во время отведения прямой ноги вперед, в сторону, назад. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом; бегать на носках; бегать широким и мелким шагом	1. Учить детей передвигаться на четвереньках с опорой на ступни и ладони животом вверх. 2. Закреплять умение бросать мяч друг другу вперед снизу. 3. Совершенствовать умения ходить со сменой положения рук (вперед, вверх, с хлопками); ходить в чередовании с другими движениями; бегать в чередовании с другими движениями (прыжками, приседаниями); прыгать с продвижением вперед с зажатым между ногами предметом.	1. Учить детей прыгать через 5 – 6 последовательно лежащих предметов. 2. Закреплять умение передвигаться на четвереньках с опорой на ступни и ладони животом вверх. 3. Совершенствовать умения ходить в приседе и полуприседе; ходить перекатом с пятки на носок; бегать выбрасывая вперед прямые ноги.	«Филин и пташки» «Пятнашки» «День и ночь» «Успей выбежать»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
январь	1. Учить детей ходить по веревке, лежащей на полу прямо и по кругу с предметом в руках. 2. Закреплять умение прыгать через 5 – 6 последовательно лежащих предметов. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, ходить выпадами, ходить с	1. Учить детей отбивать мяч от пола двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз); отбивать мяч от пола правой и левой рукой несколько раз подряд; выполнять элементы игры в баскетбол: бросать мяч одной рукой от плеча (правой, левой). 2. Закреплять умение ходить по веревке, лежащей на полу прямо	1. Учить детей пролезать в обруч прямо и боком. 2. Закреплять умение выполнять элементы игры в баскетбол: бросать мяч одной рукой от плеча (правой, левой). 3. Совершенствовать умения ходить со сменой положения рук (вперед, вверх, с хлопками); ходить в чередовании с другими	1. Учить детей прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет. 2. Закреплять умение пролезать в обруч прямо и боком. 3. Совершенствовать умения ходить в приседе и полуприседе; ходить перекатом с пятки на носок; бегать, высоко поднимая колени.	«День, ночь» «Успей выбежать» «У кого меньше мячей» «Два мороза»

	преодолением препятствий, бегать широким и мелким шагом.	и по кругу с предметом в руках. 3. Совершенствовать умения ходить с преодолением препятствий, ходить змейкой, бегать, высоко поднимая колени; сохранять равновесие, отводя прямую ногу вперед, в сторону, назад.	движениями; бегать на носках, бегать с выполнением задания, бегать в чередовании с другими движениями.		
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
февраль	1. Учить детей ходить по скамейке боком, руки на поясе, приставным шагом до конца, поворачиваться на 90 градусов и прыгивать. 2. Закреплять умение прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, ходить с преодолением препятствий, бегать широким и мелким шагом.	1. Учить детей отбивать мяч от пола, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении; отбивать мяч от пола продвигаясь вперед. 2. Закреплять умение ходить по скамейке боком, руки на поясе, приставным шагом до конца, поворачиваться на 90 градусов и прыгивать. 3. Совершенствовать умения ходить скрестным шагом, ходить спиной вперед, бегать, выбрасывая вперед прямые ноги, отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз).	1. Учить детей перелезать через скамейку; лазать по гимнастической стенке чередуя шагом. 2. Закреплять умение отбивать мяч от пола, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении; отбивать мяч от пола, продвигаясь вперед. 3. Совершенствовать умения ходить змейкой, ходить с преодолением препятствий, бегать, высоко поднимая колени, бегать с выполнением задания, пролезать в обруч прямо и боком.	1. Учить детей прыгать в длину с места (60 – 100 см). 2. Закреплять умение перелезать через скамейку. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, ходить выпадами, бегать широким и мелким шагом.	«У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Таксисты» «Вокруг домика»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
март	1. Учить детей ходить по скамейке: руки за головой, шаг левой ногой – поднять руки вверх, шаг правой – руки за голову. 2. Закреплять умение прыгать в длину с места (60 – 100 см). 3. Совершенствовать умения ходить скрестным шагом, ходить спиной вперед, бегать на носках, прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет.	1. Учить детей отбивать мяч от пола двумя руками, продвигаясь бегом; отбивать мяч от пола, двигаясь змейкой. 2. Закреплять умение ходить по скамейке: руки за головой, шаг левой ногой – поднять руки вверх, шаг правой – руки за голову; ходить по скамейке переступая через предметы высотой 15 – 20 см. 3. Совершенствовать умения ходить в приседе и полуприседе, ходить перекатом с пятки на носок, бегать, высоко поднимая	1. Учить детей лазать по гимнастической стенке чередуя шагом. 2. Закреплять умение отбивать мяч от пола двумя руками, продвигаясь бегом; отбивать мяч от пола, двигаясь змейкой. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, бегать широким и мелким шагом, отбивать мяч от пола, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении.	1. Учить детей прыгать с высоты 30 – 40 см. в обозначенное место 2. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередуя шагом. 3. Совершенствовать умения ходить со сменой положения рук (вперед, вверх, с хлопками); ходить в чередовании с другими движениями; бегать в чередовании с другими движениями (прыжками, приседаниями); отбивать мяч	«Белые медведи» «Скворечники» «Самый меткий» «Скажи какой цвет»

		колени.		от пола одной рукой продвигаясь вперед.	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
апрель	1. Учить детей ходить по доске высоко поднимая бедра и прыгивать в конце; ходить по скамейке, на середине пролезая в обруч вертикально закрепленный. 2. Закреплять умение прыгать с высоты 30 – 40 см. в обозначенное место 3. Совершенствовать умения ходить скрестным шагом, ходить спиной вперед, ходить перекатом с пятки на носок, бегать, выбрасывая вперед прямые ноги.	1. Учить детей метать в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 м. 2. Закреплять умение ходить по доске высоко поднимая бедра и прыгивать в конце; ходить по скамейке, на середине пролезая в обруч вертикально закрепленный. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, бегать на носках, бегать широким и мелким шагом.	1. Учить детей метать в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м от пола, правой рукой с расстояния 3 м. и левой рукой с расстояния 2 м. 2. Закреплять умение метать в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 м. 3. Совершенствовать умения ходить змейкой, ходить с преодолением препятствий, бегать высоко поднимая колени, бегать с выполнением задания.	1. Учить детей прыгать в длину с места (60 – 100 см). 2. Закреплять умение метать в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м от пола, правой рукой с расстояния 3 м. и левой рукой с расстояния 2 м. 3. Совершенствовать умения ходить в приседе и полуприседе; ходить перекатом с пятки на носок; бегать, выбрасывая вперед прямые ноги; бегать, высоко поднимая колени.	«Волк во рву» «Успей выбежать» «Найди себе пару» «Белые медведи»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
май	1. Учить детей забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 1,5 – 2 м. 2. Закреплять умение ходить быстрым шагом по гимнастической доске. 3. Совершенствовать умения ходить скрестным шагом, ходить спиной вперед, ходить перекатом с пятки на носок, бегать, высоко поднимая колени; бегать, отводя назад согнутые в коленях ноги.	1. Учить детей метать в цель, стоя на месте. 2. Закреплять умение забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 1,5 – 2 м. 3. Совершенствовать умения ходить широким шагом, ходить с преодолением препятствий, бегать широким и мелким шагом.	1. Учить детей метать в движущуюся цель правой и левой рукой 2. Закреплять умение забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 1,5 – 2 м. 3. Совершенствовать умения ходить со сменой положения рук (вперед, вверх, с хлопками); ходить в чередовании с другими движениями; бегать в чередовании с другими движениями (прыжками, приседаниями); отбивать мяч от пола одной рукой продвигаясь вперед.		«У кого меньше мячей» «Вокруг домика» «Стоп» «Найди себе пару»

Группы № 5; 10 (подготовительные группы)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
сентябрь	1. Закреплять умения: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами; бегать на носках; ходить широким шагом; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, - одной рукой; 2. Совершенствовать умения: выполнять элементы игры в баскетбол: бросать мяч двумя руками от груди в вертикальную цель; ходить		1. Закреплять умения: выполнять подскоки на двух ногах: одна вперед, другая назад; выполнять подскоки с ноги на ногу на месте с хлопками, руки на поясе. 2. Совершенствовать умения: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами; ходить широким шагом; на носках; на пятках;		«Ловишка с мячом» «Круговые пятнашки»

	на носках; пятках; бегать в медленном темпе.		бегать в медленном темпе; волан с ракеткой.		
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
октябрь	1. Учить детей ходить в приседе и полуприседе; бегать, отводя назад ноги, согнутые в коленях; 2. Закреплять умения: во время бега или ходьбы принимать определенное положение по сигналу; бегать между расставленными на полу предметами, не касаясь их; выполнять челночный бег; выполнять различные подскоки. 3. Совершенствовать умение бросать мяч вверх и ловить его одной рукой, двумя руками.	1. Учить детей бросать мяч друг другу с поворотом кругом; 2. Закреплять умения: бросать мяч друг другу с хлопками: бросать мяч друг другу из и.п. стойка на коленях; выполнять челночный бег; 3. Совершенствовать умение ползать на четвереньках «змейкой» между перекладинами лестницы.	1. Учить детей ползать по скамье на четвереньках, пятясь назад; 2. Закреплять умения: бросать мяч друг другу с хлопками; с поворотом кругом; стоя лицом или спиной к друг другу; 3. Совершенствовать умения: ходить на носках, пятках; выполнять подскоки на двух ногах: попеременно меняя ногу, также с хлопками.	1. Закреплять умения: ходить со сменой положения рук; прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед; ползать по скамье на четвереньках, пятясь назад; 2. Совершенствовать умения: выполнять элементы игры в баскетбол; ходить на носках, пятках, внешней стороны стопы; бегать в быстром темпе; бегать между расставленными предметами, не касаясь их, во время бега занимать определенное положение по сигналу.	«Ловишка с ленточкой» «Охота на лис» «Круговые пятнышки»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
ноябрь	1. Учить детей ходить скрестным шагом; ходить строевым шагом, выбрасывая вперед прямые ноги; 2. Закреплять умения: сохранять равновесие во время бега между линиями; прыгать вверх с разбега, доставая предмет; прыгать с ноги на ногу, с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умения: ходить на носках, пятках; выполнять элементы игры в баскетбол.	1. Учить детей: бросать мяч друг другу и ловить его в движении; 2. Закреплять умения: ходить скрестным шагом; бегать, выбрасывая вперед прямые ноги; сохранять равновесие во время ходьбы, переступая через палки, скамейки; сохранять равновесие во время бега между линиями; 3. Совершенствовать умения: ходить на носках, пятках, внешней стороны стопы; ползать по скамейке на четвереньках, пятясь назад.	1. Закреплять умения: ходить скрестным шагом; бегать, выбрасывая вперед прямые ноги; сохранять равновесие во время ходьбы. 2. Совершенствовать умения: ходить на носках, пятках, внешней стороны стопы; ползать по скамейке на четвереньках, пятясь назад.	1. Учить детей: прыгать с продвижением вперед с зажатыми между ногами предметом; отбивать мяч от пола двумя руками с продвижением вперед; отбивать право и левой рукой поочередно с продвижением вперед; 2. Совершенствовать умения: ходить выпадами; бегать высоко поднимая колени.	«У кого меньше мячей» «Медведи с цепью» «Удочка» «Мотоциклисты»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
декабрь	1. Учить детей: бегать с прыжками; сохранять равновесие. 2. Закреплять умения: прыгать с продвижением вперед с зажатым между ногами предметом; сохранять	1. Учить детей: ходить спиной вперед; 2. Закреплять умения: отбивать мяч от пола, стоя на месте 8-10 раз подряд; отбивать мяч поочередно право и левой рукой с продвижением вперед;	1. Учить детей: бегать с выполнением задания; выполнять элементы игры в футбол: удар по мячу внутренней стороны стопы, стараясь попасть в кеглю; ведение мяча по прямой в медленном темпе;	1. Закреплять умения: прыгать в длину с места; бегать с выполнением задания; 2. Совершенствовать умения: ходить перекатом с пятки на носок; передвигаться на четвереньках животом вверх с	«У кого меньше мячей» «Два мороза» «Стоп» «Охота на лис»

	равновесие во время отведенной ноги вперед; 3. Совершенствовать умения: ходить на носках, пятках, бегать в медленном темпе; катать друг другу мяч; бросать друг другу мяч через голову назад.	сохранять равновесие, выполняя повороты кругом на носках вправо и влево в быстром темпе. 3. Совершенствовать умения: сохранять равновесие во время отведения прямой ноги вперед, назад; ходить на носках, на пятках; выполнять челночный бег; ползать по скамье на животе и на спине, подтягиваясь руками.	2. Закреплять умения: ходить перекатом с пятки на носок; передвигаться на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони; 3. Совершенствовать умения: отбивать мяч от пола двумя руками, поочередно; прыгать через 5-6 скакалок	опорой на ступни и ладони; ходить на носках, пятках, на внешней стороне стопы; бегать высоко поднимая колени; сохранять равновесие при отведении прямой ноги вперед, в сторону, назад, руки на пояс; сохранять равновесие при поворотах кругом.	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
январь	1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы в быстром темпе по узкой дорожке. 2. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать, высоко поднимая колени; бегать, в сочетании с ведением мяча; отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед; прыгать в длину с места.		1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы с предметом в руках по веревке, положенной на полу. 2. Закреплять умения отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед; прыгать в длину с места. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать, вбрасывая вперед прямые ноги; бегать в сочетании с прыжками.	1. Закреплять умения ходить «змейкой»; пролезать в обруч сверху, снизу, прямо, боком; пролезать через скамейку на противоположную сторону 2. Совершенствовать умение отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать, высоко поднимая колени; прыгать в длину с места.	«Волчата и лисята» «Два мороза» «У кого меньше мячей» «Мотоциклисты»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
февраль	1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы спиной вперед, руки в стороны по веревке, положенной на пол; сохранять равновесие во время ходьбы приставным шагом боком по скамейке. 2. Закреплять умения сохранять равновесие во время отведенной ноги вперед, назад. 3. Совершенствовать умение ходить на носках, на пятках, на	1. Учить детей отбивать мяч от пола, продвигаясь по кругу. 2. Закреплять умение метать в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 м.; отбивать мяч от пола, двигаясь «змейкой»; сохранять равновесие во время ходьбы приставным шагом боком по скамейке. 3. Совершенствовать умение ходить на носках, на пятках, на	1. Учить детей лазать по гимнастической стенке чередующим шагом 2. Закреплять умения отбивать мяч от пола двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 - 6 м 3. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 м.; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне	1. Учить детей прыгать на двух ногах с места через качающуюся скакалку, стоя к ней лицом. 2. Закреплять умения лазать по гимнастической стенке чередующим шагом. 3. Совершенствовать умения ходить в чередовании с другими движениями; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать	«Мотоциклисты» «Мяч с топотом» «Школа мяча» «У кого мячей меньше»

	внешней стороне стопы; бегать широким и мелким шагом; бегать в быстром темпе; отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед.	внешней стороне стопы; бегать, отводя назад ноги, согнутые в коленях; пролезать в обруч сверху, снизу, прямо и боком.	стопы; бегать, отводя назад ноги, согнутые в коленях.	на носках; сохранять равновесие во время ходьбы спиной вперед, руки в стороны по линии; сохранять равновесие во время ходьбы приставным шагом боком по скамейке.	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
март	1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки в стороны: шаг левой ногой - хлопок в ладоши перед грудью, правой - руки в стороны, дойти до конца скамейки – прыгнуть. 2. Закреплять умение сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки за головой: шаг левой ногой – поднять руки вверх, правой – руки за голову, дойти до конца скамейки – прыгнуть. 3. Совершенствовать умения прыгать на двух ногах с места через качающуюся скакалку, стоя к ней лицом; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; отбивать мяч от пола, продвигаясь по кругу; отбивать мяч от пола одной рукой (правой, левой), продвигаясь вперед.	1. Закреплять умения метать правой и левой рукой в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м. от пола; метать в горизонтальную цель стоя на коленях; сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки в стороны: шаг левой ногой - хлопок в ладоши перед грудью, правой - руки в стороны, дойти до конца скамейки – прыгнуть. 2. Совершенствовать умения сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки за головой: шаг левой ногой – поднять руки вверх, правой – руки за голову, дойти до конца скамейки – прыгнуть; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать в медленном темпе.	1. Учить детей ходить с закрытыми глазами. 2. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередующим шагом. 3. Совершенствовать умения метать правой и левой рукой в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м. от пола; метать в горизонтальную цель стоя на коленях; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать в медленном темпе; отбивать мяч от пола одной рукой (правой, левой), с продвижением вперед.	1. Закреплять умения: сохранять равновесие во время бега между линиями; бегать переступая через палки прямо, боком, скрестным шагом, положенные на полу; прыгать с ноги на ногу, с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умения: ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать в быстром темпе; сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки за головой: шаг левой ногой – поднять руки вверх, правой – руки за голову, дойти до конца скамейки – прыгнуть; сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки в стороны: шаг левой ногой - хлопок в ладоши перед грудью, правой - руки в стороны, дойти до конца скамейки – прыгнуть.	«Стоп» «Самые ловкие» «Мышеловка» «Ловишка с ленточкой»
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
апрель	1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: дойдя до середины, присесть и повернуться кругом, подняться, дойти до конца скамейки и прыгнуть.	1. Учить детей забрасывать мяч в баскетбольную корзину с места, с 2-3 шагов. 2. Закреплять умение сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, переступая через	1. Учить детей метать в горизонтальную цель из исходного положения лежа. 2. Закреплять умения забрасывать мяч в баскетбольную корзину с места, с 2-3 шагов.	1. Закреплять умение перелезть через гимнастическую скамейку с опорой на руки. 2. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на	«Охотники и звери» «Чье звено быстрее построится» «Успей выбежать» «Трех друзей себе найди»

	2. Закреплять умение сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, преступая через предмет. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; ходить широким шагом; ходить перекатом с пятки на носок; бегать широким и мелким шагом; метать правой и левой рукой в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м. от пола.	предмет (20 см.); сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: дойдя до середины, присесть и повернуться кругом, подняться, дойти до конца скамейки и спрыгнуть. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; ходить в приседе, полуприседе; бегать, выбрасывая вперед прямые ноги; бегать в медленном темпе.	3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; ходить со сменой положения рук: вперед, вверх, с хлопками; ходить змейкой; бегать, высоко поднимая колени; бегать в сочетании с прыжками.	внешней стороне стопы; ходить в приседе и полуприседе; перекатом с пятки на носок; бегать на носках; сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, преступая через предмет (20 см.); сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: дойдя до середины, присесть и повернуться кругом, подняться, дойти до конца скамейки и спрыгнуть.	
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
май	1. Учить детей сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: поднимаясь на одной ноге – вторая нога отведена в сторону. 2. Закреплять умение метать в горизонтальную цель из исходного положения лежа. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; ходить широким шагом; ходить перекатом с пятки на носок; бегать широким и мелким шагом.	1. Закреплять умение сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: поднимаясь на одной ноге – вторая нога отведена в сторону. 3. Совершенствовать умения ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; ходить в приседе, полуприседе; бегать широким и мелким шагом; бегать в быстром темпе;	1. Закреплять умение отбивать мяч от пола двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; отбивать мяч от пола поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед; забрасывать мяч в баскетбольную корзину с места, с 2-3 шагов. 2. Совершенствовать умения ходить в чередовании с другими движениями; ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; бегать на носках; сохранять равновесие во время ходьбы спиной вперед, руки в стороны по линии; сохранять равновесие во время ходьбы приставным шагом боком по скамейке.	«Стоп» «Мяч с топотом» «Вокруг домика хожу» «Успей перебежать»	

2.4. Особенности образовательного процесса в летний период

Работа в летний оздоровительный период организуется в соответствии с Планом работы на летний оздоровительный период, тематическим планированием недель, а также с учетом климатических условий Санкт-Петербурга. В летний оздоровительный период с детьми организуются подвижные игры, соревнования, целевые прогулки, праздники, развлечения, оздоровительные мероприятия с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

Цель физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период:

Создание в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы с детьми и развития познавательного интереса воспитанников в летний период.

Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период:

- сохранение и укрепление физического здоровья воспитанников;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- формирование основ здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- систематическое проведение профилактических упражнений и оздоровительных мероприятий;
- удовлетворение потребности воспитанников в двигательной активности;
- формирование экологической культуры;
- создание атмосферы психологической комфортности

Создание условий для всестороннего развития детей.

Организация оптимального двигательного режима:

наличие физкультурного оборудования, проведение профилактической работы (профилактика нарушения зрения, осанки, профилактика плоскостопия и др.). Организация физкультурных занятий, спортивных праздников и развлечений, подвижных, спортивных игр, утренней, бодрящей, дыхательной, пальчиковой гимнастик, музыкально-ритмические упражнения и др.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

№	Содержание
1	Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (Прогулка 4-5 ч., сон – 2-3 ч.), совместная деятельность педагогов с детьми на свежем воздухе.
2	Введение гибкого режима пребывания детей на воздухе с учетом погодных условий
3	Прием и утренняя гимнастика на воздухе
4	Дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, ходьба по оздоровительным дорожкам
5	Совместная деятельность педагога с детьми по физическому развитию
6	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.)
7	Подвижные и спортивные игры на прогулке
8	Физкультурные досуги и развлечения

Мероприятия, планируемые в летний оздоровительный период

- Музыкально-спортивный праздник «Лето красное и прекрасное!»
- Игра-путешествие «Мой веселый звонкий мяч»
- Спортивный праздник «Летняя Олимпиада»
- Конкурсы и выставки детских творческих работ
- Целевые прогулки
- Квест-игра «Летнее приключение»
- Музыкально-спортивный праздник «Безопасность в наших руках»
- Пешеходные оздоровительные экологические экскурсии «Слышкина школа»
- Праздник «День друзей»

2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы

Содержание	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	Игра Игровое упражнение Подражательные движения
2.Общеразвивающие упражнения	В НОД по физическому воспитанию: -тематические	Подражательные движения Прогулка	Сюжетно-ролевые игры
3.Подвижные игры	комплексы -сюжетные	Подвижная игра большой и малой подвижности	
4.Спортивные упражнения	-классические -с предметами -подражательный	Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа	
5.Активный отдых	комплекс Физ. минутки Динамические паузы	Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку	
6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	
7.Оздоровительные игровые технологии	Обучающие игры по инициативе воспитателя, развлечения Включение оздоровительных игровых технологий	Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	

Варианты проведения НОД по физическому развитию:

НОД по традиционной схеме (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

НОД, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности (подвижные игры, игры-эстафеты)

НОД - тренировки в основных видах движений (повторение и закрепление определенного материала).

НОД - зачет, во время которых дети сдают физкультурные нормы.

НОД сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи, ознакомлением с окружающим миром и другим образовательным областям, формированию элементарных математических представлений).

НОД по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры).

Режимные Моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй	Рекомендации воспитателям и родителям (законным представителям) воспитанников
Интегрированная детская деятельность, подвижные, игры и игровые упражнения на прогулке, физкультминутки, утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна.	НОД по физическому развитию Физкультурные досуги Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения с предметами и без. Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Утренняя гимнастика Совместные физкультурные досуги Совместные занятия физкультурой	Индивидуальные беседы, листовки, буклеты и т.д.

2.6. Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами ДОУ

Воспитатель	Музыкальный руководитель	Педагог-психолог
Инструктор по физическому воспитанию: 1. Реализация комплексно-тематического планирования 2. Рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми (основные движения, спортивные игры, упражнения) 3. Рекомендации по содержанию и разучиванию подвижных игр в группе и на прогулке. 4. Рекомендации по организации и разучиванию комплексов утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики. 5. Помощь в создании развивающей среды –центра двигательной активности в группе на основании темы группы,	Инструктор по физической культуре: 1. Совместная подготовка и проведение праздничных мероприятий, досугов. 2. Помощь в работе с детьми над музыкально-ритмическими движениями. 3. Помощь в развитии координации движений и умений ориентироваться в пространстве. 4. Помощь в разработке комплексов дыхательной гимнастики. 5. Помощь в подборе упражнений на формирование правильной осанки. 6. В выполнение упражнений на формирование правильной осанки.	Инструктор по физической культуре: 1. Предоставление информации о проблемах детей, выявленных в образовательном процессе (на физ. занятиях, досуговых мероприятиях) 2. Оказание помощи в проведении тренингов для детей и родителей, «недели психологии», групповых мероприятиях с детьми и родителями. 3. Проведение анкетирования. 4. Помощь в изготовлении пособий, систематизации материалов. 5. Помощь в подборе физминуток, динамических пауз. 6. Совместное решение задач индивидуального развития

индивидуальных особенностей детей. 6.Рекомендации по изготовлению пособий 7.Рекомендации по организации прогулок разных видов. 8.Рекомендации по работе с родителями, организации разных форм взаимодействий по вопросам физического воспитания. 9. Знакомство воспитателя с задачами и содержанием физического воспитания в соответствии с возрастной группой. 10. Ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем Воспитатель: 1.Построение работы по индивидуальному развитию детей на основании рекомендаций инструктора (ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем) 2.Создание центра двигательной активности в группе. 3.Участие в подготовке и проведении физкультурных досугов, праздников, в т.ч с участием родителей 4. Изготовление пособий, атрибутов для развития двигательной активности, оформления спортивного зала. 5.Активное участие в проведении занятий 6.Проведение инструктажа по правилам безопасности (в спортивном зале, в ходе мероприятий, мероприятий на прогулке)	7.Реализация совместных мероприятий с родителями и образовательных проектов. 8.Участие в реализации комплексно-тематического планирования. Музыкальный руководитель: 1.Помощь в подборе музыкального сопровождения, используемое на занятиях, досугах, праздниках по физическому развитию 2.Помощь в закреплении у детей навыков перестроения, построения. 3.Помощь в разработке сценариев праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями. 4.Помощь в проведении праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями. 5.Помощь в разучивании спортивных танцев. 6.Помощь в работе над музыкально-ритмическими движениями. 7.Рекомендации индивидуального характера по развитию движений ребенка. 8.Участие в реализации комплексно-тематического планирования.	ребенка. (повышение самооценки, преодоление застенчивости и т.д.) Педагог-психолог: 1.Реализация комплексно-тематического планирования 2.Рекомендации по изготовлению пособий, картотек игр, направленных на снижение эмоционального напряжения детей, повышенной утомляемости, в подборе игр на внимание, релаксационных упражнений, игр и игровых упражнений на развитие быстроты реакции. 3.Рекомендации по проведению релаксационных игр, упражнений использовании элементов психогимнастики. 4. Рекомендации индивидуального характера (по развитию моторных навыков (психомоторные сферы), развитию тонкой и крупной моторики. 5. Помощь в проведении досугов, досуговых мероприятий. 6.Рекомендации по проведению Дня здоровья, каникулярного периода. 7.Профилактика эмоционального выгорания педагога. 8. Помощь в разработке анкет для родителей, воспитателей.
---	---	--

Взаимодействие с музыкальным руководителем и воспитателями ДОО по здоровьесбережению

Месяц	Тема	Цели
Сентябрь Октябрь	Дыхательные игры упражнения	Повышение общего жизненного тонуса ребенка, устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы Слушаем свое дыхание Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту Дышим тихо, спокойно и плавно Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания Полное дыхание Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы: - носоглотки и верхних дыхательных путей - межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких

		- органов брюшной полости - осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании
Ноябрь Декабрь	Пальчиковые игры и упражнения	Развивать мелкую мускулатуру пальцев руки, речевые способности. Движение и речь Учить согласовывать речь с движением, переключаясь с одного действия на другое. Развивать точную координацию, мелкую мускулатуру рук, умение работать обеими руками с одинаковой силой. Чувствуем и определяем Развивать чувствительность пальцев рук, определяя предметы на ощупь, зрительное внимание, умение соотносить предметы разной величины. Ловкость и гибкость Продолжать развивать сгибательные и разгибательные мышцы пальцев и кистей рук, их гибкость. Упражнять в удерживании определенной позы пальцев рук, переключении поз.
Январь Февраль	Точечный самомассаж	Общее оздоровление и укрепление организма, предотвращение простудных заболеваний Самомассаж мышц лица Нормализовать состояния мышц артикуляционной мускулатуры; улучшать кровоснабжения верхних отделов полости носа, улучшать носовое дыхание; способствовать расширению резонаторных возможностей речевого голоса; научить управлять мимикой лица. Самомассаж ушных раковин Повысить тонус нервной системы, снять утомление, мобилизовать работоспособность всего организма, активизировать работу мышц речевого аппарата.
Март	Релаксационные игры упражнения	Снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы. Снятие напряжения Снижение эмоционально-психического, мышечного напряжения, тревожности Самоконтроль Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля; Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств; Хорошее настроение Изменение агрессивных стереотипов поведения, формирование позитивных установок.
Апрель Май	Двигательная разминка	Повышение общей работоспособности; общая функциональная подготовка организма Физкультминутка Предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне. Динамический час Обеспечение необходимого объема двигательной активности; повышение физической и умственной работоспособности Прогулки Совершенствовать двигательные навыки и физические качества детей, повышается их двигательную активность, укреплять здоровье, воспитывать любовь и эстетическое отношение к природе.

2.7. Формы взаимодействия с родителями воспитанников

Период	Название мероприятия	Форма работы
сентябрь	Родительские собрания	«Организация физкультурно-оздоровительной работы на учебный год»; «Возрастные особенности детей. Задачи физического развития детей».
В течение года	Индивидуальные консультации	Беседа по мере необходимости

В течение года	Оформление стенда	Наглядная информация на стенде
В течение года	Реализация оздоровительных проектов	Физкультурные досуги в спортивном зале и на воздухе, игровые здоровьесберегающие технологии
В течение года	Участие в тематических днях и неделях.	Физкультурные досуги, дни здоровья, недели здоровья в спортивном зале и на воздухе, отдельно для каждой возрастной группы
Май	Родительские собрания	Доклад: «Наши достижения» - итоги выполнения задач Программы.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация работы ГБДОУ по физическому развитию

Сроки проведения педагогической диагностики реализации ООП ДО в форме Наблюдений – 01.09.2022-16.09.2022, 01.05.2023-13.05.2023(в процессе НОД, совместной деятельности, самостоятельной деятельности детей, в процессе индивидуальной работы)

Занятия (НОД) проходят в учебный и летний период – 3 раза в неделю.
Продолжительность перерыва между НОД и подгруппами - 10 мин.

Рабочая программа инструктора по физической культуре предполагает проведение (занятий) непрерывной образовательной деятельности (НОД) 2 раза в неделю в соответствии с требованиями СанПиНа, учебным планом на 2022-2023 учебный год. В рамках прогулки инструктором по физической культуре организуются подвижные и спортивные игры на спортивной площадке для закрепления двигательных умений.

Ежемесячно проводится физкультурный досуг.

В течение недели здоровья с детьми проводится образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла, занятия носят игровой тематический характер (в форме квеста, игр-путешествий и др.) Праздники и развлечения для детей в течение учебного года планируются в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 51 Красносельского района СПб.

Работа в летний оздоровительный период организуется в соответствии Планом работы на летний оздоровительный период, а также с учетом климатических условий Санкт-Петербурга. В летний оздоровительный период с детьми организуются подвижные игры, соревнования, целевые прогулки, праздники, развлечения, оздоровительные мероприятия с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

Сетка НОД на 2022 – 2023 учебный год

№ группы дни недели	Средняя группа № 6	Старшая группа № 9	Подготовительная группа № 5	Подготовительная группа № 10
Понедельник		11.20 – 11.45 улица		11.50 – 12.20 улица
Вторник	09.00 – 09.15	09.25 – 09.45	09.55 – 10.20	10.30 – 10.55
Среда	11.25 – 11.45 улица		11.50 – 12.20 улица	
Пятница	09.00 – 09.15	09.25 – 09.45	09.55 – 10.20	10.30 – 10.55

Расписание физкультурных досугов

№ группы недели	Средняя группа № 6	Старшая группа № 9	Подготовительная группа № 5	Подготовительная группа № 10
Четверг 1-я неделя		15.35-15.55		16.15 –16.40
Четверг 2-я неделя			16.15-16.40	
Четверг 4-я неделя	15.35-15.55			

3.2. Культурно-досуговая деятельность

месяц/ группа	Средняя группа № 6	Средняя/старшая группа № 10	Средняя/старшая группа № 5	Подготовительная группа № 6
сентябрь	<u>ДОСУГ</u> «Поиграем»	<u>ДОСУГ</u> «Мы сильные, смелые, ловкие»	<u>ДОСУГ</u> «Осенние тропинки»	<u>ДОСУГ</u> «Осенние тропинки»
	День здоровья: «Здравствуй, здравствуй детский сад»			
октябрь	<u>ДОСУГ</u> «Лесные жители»	<u>ДОСУГ</u> «Осень золотая»	<u>ДОСУГ</u> «В мире животных»	<u>ДОСУГ</u> «В мире животных»
	День здоровья «Загадки сундука здоровья»			
ноябрь	<u>ДОСУГ</u> «Поиграем»	<u>ДОСУГ</u> «Станция - Игровая»	<u>ДОСУГ</u> «Веселые эстафеты»	<u>ДОСУГ</u> «Веселые эстафеты»
	День здоровья«Осень Здравушка»			
декабрь	<u>ДОСУГ</u> «Путешествие в страну игрушек»	<u>ДОСУГ</u> «Школа Светофора»	<u>ДОСУГ</u> «В гостях у дяди Степы»	<u>ДОСУГ</u> «В гостях у дяди Степы»
	День здоровья«Путешествие в страну Здоровья» Праздник «Веселая ярмарка»			
январь	<u>ДОСУГ</u> «Гномы в волшебном лесу»	<u>ДОСУГ</u> «Зимушка зима, много игр принесла»	<u>ДОСУГ</u> «Зимние забавы»	<u>ДОСУГ</u> «Зимний стадион»
	День здоровья «В гостях у принцессы Витаминки» Праздник «Зимние забавы»			
февраль	<u>ДОСУГ</u> «Поиграем»	<u>ДОСУГ</u> «Солдатики»	<u>ДОСУГ</u> «Богатырская силушка»	<u>ДОСУГ</u> «Богатырская силушка»
	День здоровья «Сильные да ловкие» Игра по станциям «День защитника Отечества»			
март	<u>ДОСУГ</u> «Путешествие по сказкам»	<u>ДОСУГ</u> «Мамины сказки»	<u>ДОСУГ</u> «Как я маме помогаю»	<u>ДОСУГ</u> «Как я маме помогаю»
	День здоровья «Веснянка»			
апрель	<u>ДОСУГ</u> «Разноцветные мячики»	<u>ДОСУГ</u> «Мой веселый звонкий мяч»	<u>ДОСУГ</u> «Путешествие мяча»	<u>ДОСУГ</u> «Путешествие мяча»
	День здоровья «Космическое путешествие»			
май	<u>ДОСУГ</u> «Мы сильные и здоровые»	<u>ДОСУГ</u> «Вещевой мешок солдата Иванова»	<u>ДОСУГ</u> «Вещевой мешок солдата Иванова»	<u>ДОСУГ</u> «Вещевой мешок солдата Иванова»
	День здоровья«Вот чему мы научились»			

Тематические мероприятия ДООУ

(интегрированные с образовательной областью «Физическое развитие»)

Наименование	Сроки/ даты
Квест – игра «Экоспортивный детский сад»	05.09.22 – 09.09.22
Экологическая Неделя Здоровья «Защитники природы»	26.09.22 – 30.09.22
«Игры про животных» - участие в проекте «Добрые дела»	Октябрь 2022
День единых действий	11 ноября 2022
День энергосбережения (конкурсы эстафеты)	01.11.22 – 05.11.22
Ярмарка новогодних игрушек (игры, забавы, шутихи)	28.12.22
Квест – игра «Экологическая тропа»	10.01.23– 14.01.23
Праздник «День Земли» 18 марта	17 марта 2023
Праздник «Космическое путешествие»	12 апреля 2023
Тематическая неделя посвященная Дню Победы	03.05.23 – 05.05.23
Акция «Бумажный бум» игры на улице	октябрь, апрель
Акции «Самый чистый и красивый детский сад»	сентябрь, апрель

3.3. Материально-техническое обеспечение физкультурного зала

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким. Для этого в детском саду созданы условия. В детском саду имеется физкультурный зал и спортплощадка. Физкультурный зал полностью оснащен необходимым физкультурным оборудованием и пособиями для развития и оздоровления детей в соответствии с современными требованиями.

- Физкультурный зал служит для проведения досугов, праздников, непрерывной образовательной деятельности по физической культуре.
- Оборудование зала предполагает осуществление интегрированного подхода в деятельности всех работающих педагогов, что позволяет придать воспитательному процессу направленный характер.
- Физкультурный зал – отдельное помещение на базе ГБДОУ д/с № 51, в котором сконцентрированы и систематизированы:
 - физкультурное оборудование;
 - инвентарь и пособия;
 - методическая литература;
 - диагностический материал;
 - картотека;
 - планы работы с воспитанниками, педагогами, родителями, конспекты занятий, развлечений, спортивных праздников.

Цели и задачи физкультурного зала

Цель: Осуществление полноценного физического воспитания и развития ребенка, реализация потребности его в движении, формирование жизненно необходимых

двигательных умений и навыков. Проведения различных форм физкультурно-оздоровительной работы, для приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- анализ состояния процессов развития дошкольников в обозначенном направлении;
- создание предметно - развивающей среды, предполагающей активизацию процессов развития детей;
- разработка и выполнение индивидуальных программ работы с детьми;
- систематизация и обобщение передового опыта при обеспечении условия интегративного использования педагогами детского сада.

Технические характеристики физкультурного зала

Параметры	Характеристика параметров
Освещение естественное	4 окна
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

Перечень оборудования физкультурного зала

Оборудование физкультурного зала	Количество
▪ гимнастическая скамейка	2 шт.
▪ дорожка движения	3 шт.
▪ дорожка массажная 145*25 см	1шт.
▪ дорожка контрастная (2 наполнения – керамзит, поролон)	3 шт.
▪ коврик ребристый	5 шт.
▪ коврик массажный (квадратный)	4 шт.
▪ массажер для ног	2 шт.
▪ сенсорная дорожка «Времена года»	3 шт.
▪ мяч резиновый – 150 мм.	30 шт.
▪ мяч резиновый – 200 мм.	30 шт.
▪ мячи резиновые малые	27 шт.
▪ мяч массажный игольчатый	20 шт.
▪ шарик массажный (ежик резиновый)	8 шт.
▪ мяч футбольный	1 шт.
▪ мяч баскетбольный	2 шт.
▪ мяч фитбольный	14 шт.
▪ мяч утяжелитель (малый)	2 шт.
▪ мяч утяжелитель (большой)	5 шт.
▪ мяч мягкий (малый)	2 шт.
▪ мяч мягкий (большой)	2 шт.
▪ мишень для метания настенная	1 шт.
▪ кольцоброс пластмассовый	4 шт.
▪ островки	4 шт.
▪ погремушки	39 шт.
▪ ленты 4-х основных цветов	82 шт.
▪ скакалки	30 шт.

▪ кегли	42 шт.
▪ кубики	46 шт.
▪ шарик пластмассовый	115 шт.
▪ флажки	18 шт.
▪ гантели	40 шт.
▪ платочки	10 шт.
▪ обруч пластмассовый – 100 см.	16 шт.
▪ обруч пластмассовый – 80 см.	34 шт.
▪ обруч пластмассовый – 54 см.	27 шт.
▪ гимнастическая палка пластик – 70 см.	28 шт.
▪ гимнастическая палка пластик – 90 см.	30 шт.
▪ гимнастическая палка дерево	16 шт.
▪ эспандер кистевой резиновый маленький	4 шт.
▪ набор воротики разной высоты	1 шт.
▪ ворота мягкие	2 шт.
▪ канат	1 шт.
▪ гимнастическая стенка	2 шт.
▪ брусок мягко набивной	13 шт.
▪ кубики мягкие	8 шт.
▪ мат гимнастический	3 шт.
▪ индивидуальный поролоновый коврик	8 шт.
▪ индивидуальные коврики	10 шт.
▪ набор дидактический большой (мягкие бруски)	1 шт.
▪ набор дидактический малый (мягкие бруски)	1 шт.
▪ поворотные мотальщики для двух игроков	9 шт.
▪ несущка для одного игрока	1 шт.
▪ бруски - ходунки	8 шт.
▪ самокат	1 шт.
▪ бубен	2 шт.
Атрибуты для подвижных и спортивных игр	
○ маски; ○ клюшки; ○ шайбы; ○ баскетбольная корзина; ○ раздаточный материал (по временам года, по форме, цвету.....)	
Методическое обеспечение	
• методическая литература; • перспективные планы работы по разделам «Программы»; • методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений; • методические разработки, игры, пособия по теме ЗОЖ; • дидактические игры по теме спорт, здоровье; • материал для работы с родителями; • материал для консультативной работы с воспитателями; • картотеки; • музыкальные диски	
Опись имущества физкультурного зала	
▪ стеллаж для спортивного инвентаря ▪ шкаф для методических пособий ▪ угловой стеллаж ▪ письменный стол ▪ музыкальный центр ▪ магнитофон	5 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.

Предметно-развивающая среда спортивного зала

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательная игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: традиционного нестандартного	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизация режима двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость.
Коррекционно - профилактическая зона	Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в ослабленном организме	Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров, использования нестандартного оборудования; Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины; Овладеть навыками само оздоровления.
Зона релаксации	Формирование благоприятного психоэмоционального состояния	Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя пуфик, фитболы, зрительные ориентиры, соответствующую музыку.
Зона профессиональной деятельности	Повышение профессионального уровня	Изучать новинки методической литературы; Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.

График работы спортивного зала

Понедельник	8.30 – 18.00
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	

3.4. Перечень основных методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

- Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
- Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
- Вареник Е.Н. – Физкультурные - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – М., 2005.
- Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
- Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. М., 2000.
- Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2000. – 296 с.
- Недели здоровья в детском саду: метод. пособие / Е.И.Гуменюк, Н.А.Слисенко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
- Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. М., 2005.
- Приобщение детей к истокам русской народной культуры. О.Л.Князева, М.Д. Маханева.
- Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
- Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
- Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
- Рунова М.А. - Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
- Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011.
- Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 144 с.

- Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с.
- Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
- Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
- Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.
- Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.
- Шорыгина Т.А.Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- «Программа обучения и воспитания детей с ФФНР» под ред. Т.Б.Филичевой, Г.В.Чиркиной
- «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», под ред. Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной
- «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» под ред. О.Л.Князевой, М.Д. Маханевой

План мероприятий по воспитательной работе на 2022 – 2023 учебный год

Месяц	Гражданско-патриотическое воспитание	Трудовое воспитание	Экологическое воспитание	Духовно-нравственное воспитание
Сентябрь		Акция «Зеленый двор – Чистый воздух»	Квест – игра «Экоспортивный детский сад»	Спортивно-музыкальный праздник: «Здравствуй, здравствуй детский сад!»
Октябрь	Соревнования: «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Акция «Бумажный бум» игры на улице	«Игры про животных» - участие в проекте «Добрые дела»	
Ноябрь	-День единых действий -«Вечер народных игр», приуроченный дню народного единства		День энергосбережения (конкурсы эстафеты)	
Декабрь			Ярмарка новогодних игрушек (игры, забавы, шутихи)	Праздник «Зимние забавы»
Январь			Квест – игра «Экологическая тропа»	
Февраль	Игра по станциям «День защитника Отечества»			
Март			Праздник «День Земли»	Комплексное физическое развитие «Азбука спорта» среди детей подготовительных групп
Апрель	День здоровья «Космическое путешествие»	Акция «Самый чистый и красивый детский сад» Акция «Бумажный бум» игры на улице		
Май	Тематическая неделя посвященная Дню Победы			Праздник на улице: «Вот чему мы научились»
Июль	Спортивный праздник «Летняя Олимпиада»		Пешеходные оздоровительные экологические экскурсии «Слышкина школа»	

Август		Квест-игра «Летнее приключение»		Праздник друзей» «День
--------	--	---------------------------------	--	------------------------