

МДОУ «Звениговский детский сад «Светлячок» комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Звениговский  
детский сад «Светлячок»  
комбинированного вида»

Чепнышова Е.В.,  
приказ от 09.08.2024 №49 п.52



СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете  
от 30.08.2024 №1

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Составлена на основе образовательной программы ДОО  
и адаптированной образовательной программы для детей с тяжелыми  
нарушениями речи и с задержкой психического развития

*Автор: Кириллова Надежда Алексеевна, инструктор по физической культуре*

Звенигово, 2024

## Содержание.

Содержание разделов программы	Стр.
<b>1. Целевой раздел.</b>	3
1.1 Пояснительная записка.	3
1.2 Цели и задачи реализации программы.	3
1.3 Принципы и подходы к формированию программы.	4
1.4 Значимые характеристики особенностей развития детей.	4
1.5 Планируемые результаты освоения программы.	5
<b>2. Содержательный раздел.</b>	5
2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».	5
2.2 Формы деятельности образовательной области «Физическая культура».	8
2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы.	9
2.4 Коррекционная работа.	10
2.5 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников.	11
<b>3. Организационный раздел.</b>	13
3.1 Расписание организованной образовательной деятельности по физкультуре.	13
3.2 Комплексно - тематическое планирование.	15
3.2 Описание условий реализации программы.	64
3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	66
3.4. Мониторинг детской деятельности по физической подготовленности ребенка-дошкольника	69

## **1. Целевой раздел.**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Рабочая программа (далее - Программа) по развитию детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МДОУ «Звениговский детский сад «Светлячок» комбинированного вида».

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», СанПин 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации»; СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

### **1.2 Цели и задачи реализации Программы.**

**Рабочая программа имеет цели:** формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.**

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- ✓ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- ✓ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- ✓ строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- ✓ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- ✓ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- ✓ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- ✓ строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- ✓ строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**В Программе учитываются следующие подходы:**

**Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

## **1.4 Значимые характеристики особенностей развития детей.**

Соответствуют федеральной образовательной программе дошкольного образования.

## **1.5 Планируемые результаты освоения Программы.**

### **Целевые ориентиры**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

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

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**В результате, к концу 4 года жизни,** ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

**К концу 5 года жизни** ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

**К концу 6 года жизни,** ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет

представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

**К концу 7 года жизни**, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».

*Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном 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:*

- удовлетворять потребность детей в движении;
  - повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
  - расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
  - целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
  - развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
  - обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движений рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
  - развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
  - формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.
- Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),*
- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаться дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

*Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;*

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

*Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).*

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов **физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

От 3 лет до 4 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями,

- активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

*Ходьба:* в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.).

*Упражнение в равновесии* по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

*Бег:* в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

*Ползание, лазанье:* ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

*Катание, бросание, ловля, метание:* катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

*Прыжки:* на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплекс утренней гимнастики.

*Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение

соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Спортивные упражнения*<sup>3</sup> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

*Активный отдых.*

*Физкультурные досуги.* Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально- ритмические упражнения.

*День здоровья.* В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

***В результате, к концу 4 года жизни,*** ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

От 4 лет до 5 лет

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

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;
- формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;
- воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью.*

## Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

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

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

*Ходьба:* обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

*Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

*Бег:* в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

*Ползание, лазанье:* ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

*Бросание, ловля, метание:* отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (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 (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

*Прыжки:* на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваясь, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая

отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котта и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звеня и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Спортивные упражнения.* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

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

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

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

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

*Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

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

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

*День здоровья.* Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

***В результате, к концу 5 года жизни*** ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

От 5 лет до 6 лет

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

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения *технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;*
- развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

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

### Содержание образовательной деятельности

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

*Ходьба:* обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

*Бег:* с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, 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 чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой (вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание:* прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении (расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не

менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки:* на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднятие ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа; легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Строевые упражнения.* Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Детям предлагаются разнообразные игры:

- с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»;

- с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»;
- с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»;
- с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»;
- на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники».
- народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

#### *Спортивные упражнения<sup>4</sup>*

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

#### *Спортивные игры<sup>5</sup>*

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

### *Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры- эстафеты, спортивные игры

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

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

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки\*.

*Туристские прогулки и экскурсии\** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,

**В результате, к концу 6 года жизни,** ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

От 6 лет до 7 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно,

- активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### Содержание образовательной деятельности

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

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

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

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

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. *Ходьба*: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, сперестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, свывадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. *Упражнение в равновесии*: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

*Бег*: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10–15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению

движения и т. п.); в усложнённых условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50—35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

*Бросание, ловля, метание:* перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров 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 по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), а также в движущуюся цель.

*Прыжки:* на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20—40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5—6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100—140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180—190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6—8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

*Строевые упражнения.* Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построении (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям:

- игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «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 Аист», «Не попадись!», «Волк во рву».

- игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»;

- с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»;

- игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий»,

- с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

*Спортивные упражнения<sup>6</sup>\**. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

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

*Спортивные игры<sup>7</sup>\**. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

#### *Активный отдых.*

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

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

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

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

*Туристские прогулки и экскурсии*<sup>8</sup>. Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

***В результате, к концу 7 года жизни,*** ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих

## 2.2 Формы деятельности образовательной области «Физическая культура».

### Модель организации образовательного процесса в разных видах деятельности: младший дошкольный возраст.

<i>Самостоятельная деятельность</i>	<i>Совместная деятельность с педагогом</i>	<i>Совместная деятельность с семьей</i>
<b>Физическое развитие</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укрепление здоровья детей, закаливание организма и совершенствование его функций.</li> <li>- Формировать правильную осанку.</li> <li>- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.</li> <li>- Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Двигательной активности на прогулке и в совместной деятельности в группе (подвижные игры, физические упражнения).</li> <li>- Рассматривание иллюстраций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика.</li> <li>- Физкультминутки на занятиях.</li> <li>- Образовательная деятельность по физической культуре .</li> <li>- Физкультурные досуги (игры и развлечения).</li> <li>- Коррекционная гимнастика.</li> <li>- Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений.</li> <li>- Игровые ситуации «История одного микроба» и т.д.</li> <li>- Моделирование ситуаций: какие опасности подстерегают человека при несоблюдении правил личной гигиены? И др.</li> <li>- Дни Здоровья.</li> <li>- Неделя Здоровья.</li> <li>- Художественная литература.</li> <li>- Рассматривание иллюстраций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурные досуги (игры и развлечения).</li> <li>- Спортивный праздник.</li> <li>- Консультации.</li> <li>- Открытые просмотры режимных моментов.</li> <li>- Беседы с медицинским персоналом и специалистами детского сада.</li> <li>- Консультации.</li> <li>- День Здоровья.</li> <li>- Каникулы.</li> </ul>

**Модель организации образовательного процесса в разных видах деятельности:  
старший дошкольный возраст.**

<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	<i>Совместная деятельность с педагогом</i>	<i>Самостоятельная деятельность с семьей</i>
<b>Физическое развитие</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать укреплять здоровье детей.</li> <li>- Приобщать детей к ЗОЖ.</li> <li>- Учить правилам личной гигиены, побуждать детей к самостоятельному их выполнению.</li> <li>- Познакомить с разными видами закаливания, дыхательной и коррекционной гимнастики.</li> <li>- Познакомить с устройством и функционированием человеческого организма, важность бережного отношения к своему здоровью.</li> <li>- Учить осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значение для здоровья.</li> <li>- Создавать привычку бережного отношения к своему здоровью, сохранять и поддерживать его, соблюдать режим дня.</li> <li>- Учить детей противостоять стрессовым ситуациям, не впадать в уныние при неудачах.</li> <li>- Учить предвидеть последствия своих действий в разных ситуациях (не дразнить животных, не собирать незнакомые растения).</li> <li>- Познакомить детей с неприятностями, которые подстерегают человека, если он не выполняет правила безопасного поведения на улице.</li> <li>- Закреплять знания детей о правилах дорожного поведения, учить различать и понимать некоторые дорожные знаки.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Двигательная активность на прогулке и в совместной деятельности в группе</li> <li>- Подвижные спортивные игры и спортивные упражнения на прогулке (катание на самокате, на лыжах и санках в зимнее время и т.д.).</li> <li>- Рассматривание иллюстраций, отражающие различные виды спорта, рисунки с изображением детей, занимающихся различными видами спорта.</li> <li>- Рассматривание иллюстраций.</li> <li>- Дидактические игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика.</li> <li>- Коррекционная гимнастика.</li> <li>- Физкультурные занятия.</li> <li>- Закаливающие мероприятия.</li> <li>- Подвижные спортивные игры и упражнения на прогулке (катание на двухколесном велосипеде, хоккей, футбол, скольжение по ледяным дорожкам в зимнее время и т.д.).</li> <li>- Спортивные досуги, праздники и развлечения.</li> <li>- Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений, об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью.</li> <li>- День Здоровья.</li> <li>- Неделя Здоровья.</li> <li>- Чтение художественной литературы, загадки.</li> <li>- Игра-драматизация «Кошкин дом».</li> <li>- Игры-тренинги «Если в доме что-то загорелось», «Светофор», «Где можно гулять».</li> <li>- Целевые прогулки к дороге, к перекрестку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурные досуги (игры и развлечения).</li> <li>- Спортивный праздник.</li> <li>- Консультации.</li> <li>- Туризм.</li> </ul>

## 2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

## 2.4 Коррекционная работа.

Актуальными задачами физического воспитания являются правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений. Это обусловлено тем, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей дошкольного возраста, наибольший удельный вес составляют отклонения опорно-двигательного аппарата, в частности нарушения осанки и плоскостопие.

Для решения данной проблемы используется авторская педагогическая технология «Система работы по коррекции плоскостопия и нарушений осанки».

Цель педагогической технологии – выявление, профилактика и коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

Задачи программы:

1. Выявление детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата
2. Выяснение проблем, связанных с проявлением плоскостопия и его лечение, составление плана их решения.

3. Разработка и проведение комплекса упражнений, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

4. Составление рекомендаций по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

5. Информирование педагогов и родителей о результатах коррекционной работы.

Занятия рассчитаны на детей 4–7 лет, продолжительность занятий – 20 минут, проводятся 1 раз в неделю. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4–5 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на 1 месяц. Всего занятий в месяц - 4, в год —36.

## **2.5 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

### **Основные формы взаимодействия с семьей:**

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, переписка по электронной почте.
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

### **«Физическая культура»**

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку).
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а

также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

### План работы с родителями

<b>Сроки</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Форма</b>	<b>Ответственные</b>
Октябрь	Как выбрать вид спорта ребенку	Консультация	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Роль семьи в физическом воспитании ребенка.	Консультация	
Январь	Зимние игры и забавы на прогулке	Папка передвижка	
Февраль	Военно-спортивная игра «Зарница»	Совместный праздник с родителями	
Апрель	Правильная осанка – гарантия здоровья ваших детей	Консультация	
	«Мама, папа, я - спортивная семья»	Совместный праздник с родителями	
В течение года	Участие в работе интернет- сообщество групп		

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1 Расписание организованной образовательной деятельности по физкультуре.

День недели	Время проведения ООД	Группа	Место проведения
<b>Понедельник</b>	9.30 – 9.50	Средняя группа	Спортзал
	10.20 – 10.50	Подготовительная к школе группа	Спортзал
	11.45-12.10	Старшая группа	Спортплощадка
<b>Вторник</b>	9.00 – 9.15	2 младшая группа	Спортзал
	9.40 – 10.05	Группа компенсирующей направленности для детей с ЗПР	Спортзал
	10.20 – 10.45	Группа компенсирующей направленности для детей с ТНР	Спортзал
<b>Среда</b>	9.00 – 9.20	Средняя группа	Спортзал
	9.35 – 10.00	Старшая группа	Спортзал
	11.50 – 12.20	Подготовительная к школе группа	Спортплощадка
<b>Четверг</b>	9.00 – 9.15	2 младшая группа	Спортзал
	9.40 – 10.05	Группа компенсирующей направленности для детей с ЗПР	Спортзал
	10.20 – 10.45	Группа компенсирующей направленности для детей с ТНР	Спортзал
<b>Пятница</b>	11.20 – 11.45	Группа компенсирующей направленности для детей с ЗПР	Спортплощадка
	11.45 – 12.10	Группа компенсирующей направленности для детей с ТНР	Спортплощадка

### 3.2 Комплексно-тематическое планирование в дошкольных группах.

#### Комплексно-тематическое планирование от 3 до 4 лет.

#### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы	1-я - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</p>			
<b>Вводная часть</b>	Мониторинг	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Ворона!" – надо остановиться, сказать: "Кар – кар – кар!" – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: "Стрекозы!" – легкий бег, расставив руки в стороны – "расправили крылышки".	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания.
<b>ОРУ</b>		С мячом Л. И. Пензулаева	С кубиками Л. И. Пензулаева
<b>Основные виды движений</b>		Прокатывание мячей. "Прокати и догони".	Ползание с опорой на ладони и колени.
<b>Подвижные игры</b>		"Кот и воробышки".	"Быстро в домик".
<b>Малоподвижные игры</b>		Спокойная ходьба Упражнения на дыхание	"Найдем жучка". Упражнения на дыхание

## ОКТЯБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1 - 2-я неделя	3 - 4-я неделя		
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском сад</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Лягушки 1" – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: "Стрекозы" – бег, помахивая руками, как "крылышками"; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: "Кузнечики" – прыжки на двух ногах – "кто выше".</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	На стульчиках
<b>Основные виды движений</b>	<p>Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки.</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч».</p>	<p>1. Прокатывание мячей в прямом направлении. 2. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 3. Ползание между предметами, не задевая их.</p>	<p>1. Ползание "Крокодильчики". 2. Равновесие "Пробеги – не задень".</p>
<b>Подвижные игры</b>	"Догони мяч".	"Ловкий шофер".	"Зайка серый умывается".	Равновесие "Пробеги – не задень".
<b>Малоподвижные игры</b>	<p>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Упражнения на дыхание</p>	<p>Игровое задание "Машины поехали в гараж". Упражнения на дыхание</p>	"Найдем зайку". Упражнения на дыхание	<p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким "котом".</p>

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3 –я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Игровое здание "Веселые мышки". Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Мышки!" – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: "Бабочки!" – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы". Ходьба и бег в чередовании.	Игровое упражнение "Твой кубик".	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал
<b>ОРУ</b>	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие "В лес по тропинке". 2. Прыжки "Зайки – мягкие лапочки".	1. Прыжки "Через болото". 2. Прыжки "Через болото".	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
<b>Подвижные игры</b>	"Ловкий шофер".	"Мыши в кладовой".	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»

<b>Малоподвижные игры</b>	Игра "Найдем зайчонка".	Игра "Где спрятался мышонок?".	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.
---------------------------	-------------------------	--------------------------------	--	--

### ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы	1 - 2-я неделя		3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
<b>ОРУ</b>	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43
<b>Основные виды движений</b>	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание под доску с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке» ); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы		2-я неделя	3-я неделя- Неделя здоровья	4-я/5-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>		С обручем Л. И. Пензулаева стр. 45	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48
<b>Основные виды движений</b>		1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки-прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>		«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
<b>Малоподвижные игры</b>		Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы	1 - 2-я неделя	3 - 4-я неделя

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>ОРУ</b>	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 50	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 51	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.53
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске).
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

**МАРТ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>			
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3 - 4-я неделя</b>

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
<b>ОРУ</b>	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59
<b>Основные виды движений</b>	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

### АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>			
Темы	1 - 2-я неделя	3-я неделя	4-я/5 -я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.</p>			

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
<b>ОРУ</b>	На скамейке с кубиками Л. И. Пензулаева стр. 60	Л. И. Пензулаева стр. 61	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 62	С обручем Л. И. Пензулаева стр.63-64
<b>Основные виды движений</b>	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

### МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>			
Темы	2-я неделя	3 - 4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.</p>			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»		

<b>ОРУ</b>		С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	Мониторинг	Мониторинг
<b>Основные виды движений</b>		1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.		
<b>Подвижные игры</b>		«Воробышки и кот»		
<b>Малоподвижные игры</b>		«Давайте вместе с нами»		

**Комплексно-тематическое планирование от 4 до 5 лет.**

**СЕНТЯБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>				
<b>Вводная часть</b>	Мониторинг		Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. Построение в 3-4 круга.	Прыжки на двух ногах между кубиками
<b>ОРУ</b>			С мячом	С малыми обручами
<b>Основные виды движений</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками</li> <li>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).</li> <li>4. Лазанье под дугу</li> <li>5. Прыжки на двух ногах между кубиками</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).</li> <li>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).</li> <li>3. Равновесие.</li> <li>4. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</li> </ol>

			(дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч).
<b>Подвижные игры</b>		«Огуречик, огуречик ...». «Автомобили»	«У медведя во бору».
<b>Вводная часть</b>		Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	«Где постучали?»

## ОКТАБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры	Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.

			команда к бегу враспынную по всему залу	
<b>ОРУ</b>	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглями
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета</p> <p>3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,</p>	<p>1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>2. Прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>3. Лазанье под дугу.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий</p> <p>5. Подбрасывание мяча двумя руками</p>	<p>1. Подлезание под дугу.</p> <p>2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</p> <p>4. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).</p> <p>5. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши».
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	«Автомобили поехали в гараж»	«Угадай, где спрятано».	«Угадай, кто позвал?».

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.
<b>ОРУ</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом большого диаметра	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат,	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат.

	ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 5. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	предметами. 4. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	«Салки».	«Самолеты»	«Платочек»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

### ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>				

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
<b>ОРУ</b>	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный	Игровое упражнение «Снежная королева»

			домашний инвентарь)	
--	--	--	---------------------	--

**ЯНВАРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я - 2-я неделя</b>		<b>3-я неделя- неделя здоровья</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
<b>ОРУ</b>		Со шнуром Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.62	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.66
<b>Основные виды движений</b>		1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком

			с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	
<b>Подвижные игры</b>		«Мышеловка»	«Совушка»	«Звериная зарядка»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69	С большим мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.71	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая	1. Ходьба по гимнастической скамейке,	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

	мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

### МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			

<b>ОРУ</b>	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Пожарные на ученье»	«Зайка серый умывается»
<b>Малоподвижные игры</b>	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	Упражнение «Лучистые глазки»

### АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я/5-я неделя</b>

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу прыток, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Полет»	Эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «12 палочек»

**МАЙ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>		Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97	Мониторинг	Мониторинг
<b>Основные виды движений</b>		<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>		
<b>Подвижные игры</b>		«Парашют» (с бегом)		

Малоподвижные игры		«Море волнуется»		
--------------------	--	------------------	--	--

**Комплексно-тематическое планирование от 5 до 6 лет.**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Карусель» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>				
Вводная часть	Мониторинг		<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное</p>

			сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.
<b>ОРУ</b>		Без предметов	С палкой
<b>Основные виды движений</b>		<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.</p> <p>5. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>6. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).</p> <p>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.</p> <p>4. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз).</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) — 2—3 раза.</p>

			мешочком на голове, руки на поясе.	
<b>Подвижные игры</b>			«Удочка».	«Мы, веселые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>			Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).
<b>ОКТАБРЬ</b>				
<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на

	враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С большим мячом	С малым мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза.</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов</p>	<p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).</p> <p>3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).</p> <p>4. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) —8—10 раз.</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).</p> <p>4. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м</p>	<p>1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие .</p> <p>4. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти</p>

	ребенка (2—3 раза). 5. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза). 6. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)	6. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).	5. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» 6. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше	дальше. 3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см)
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц».	«Не оставайся на полу».	«Удочка»	«Гуси-лебеди».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает — не летает».

### НОЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по			

	кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной .</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой .</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м).</p> <p>4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</p> <p>5. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции,</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м)</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) .</p> <p>3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м)</p> <p>5. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м).</p> <p>3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат,</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>

	возвращаться в свою колонну шагом. 6. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.			
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Найди и промолчи»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)

### ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель

	скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)	2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»

### ЯНВАРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Малая зимняя олимпиада»	4-я/5-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег			

	змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег			
<b>ОРУ</b>		С мячом		С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>		1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)		1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>		«Догони свою пару»		«Ловля обезьян»»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Зимушка-зима». Танцевальные движения		«У жирафов»

### ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя военно-спортивная игра «Зарница»	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				

<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунские до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

**МАРТ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»
<b>Малоподвижные игры</b>	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

#### АПРЕЛЬ

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>		С обручем	С кольцом	С мешочками
<b>Основные виды движений</b>	«День здоровья»	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
<b>Подвижные игры</b>		«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя Малая летняя олимпиада.	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками		С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега).</li> <li>3. Метание набивного мяча.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> <li>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>

<b>Подвижные игры</b>	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)		Эстафета «Дружба»
<b>Малоподвижные игры</b>	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»		Игра с парашютом

**Комплексно-тематическое планирование от 6 до 7 лет.  
СЕНТЯБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) ; переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их</p>				
<b>Вводная часть</b>	Мониторинг		Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную	Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и в рассыпную

		ходьбу.	
<b>ОРУ</b>		Без предметов	С палкой
<b>Основные виды движений</b>		<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.</p> <p>5. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>6. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке .</p> <p>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м).</p> <p>4. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке .</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м)</p>

<b>Подвижные игры</b>				«Удочка»	«Мы, веселые ребята».
<b>Малоподвижные игры</b>				Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя
<b>ОКТАБРЬ</b>					
<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта</p>					
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.</p>	

		бег проводятся в чередовании.	слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	С малым мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.)</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см .</p>	<p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги .</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>3. Переползание через препятствия</p> <p>4. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги .</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м)</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м .</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать.</p> <p>4. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м</p> <p>5. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» .</p>	<p>1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке)</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие</p> <p>4. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий .</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>6. Прыжки на препятствие</p>

	6. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч		6. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше	
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному	«Летает — не летает»

### НОЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С обручем	Без предметов	Парами с палкой

<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной .</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой.</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч .</p> <p>4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</p> <p>5. Прыжки по прямой (расстояние 6 м)</p> <p>6. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом</p> <p>4. Прыжки на правой и левой</p> <p>5. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м).</p> <p>6. Отбивание мяча</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат,</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>
--------------------------------------	--	---	---	---

	расстоянии 3 м			
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»		«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель

	скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)	2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Малая зимняя олимпиада»	4-я/5-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с			

	выполнением заданий, челночный бег			
<b>ОРУ</b>		С мячом		С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>		1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)		1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>		«Догони свою пару»		«Ловля обезьян»»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Зимушка-зима». Танцевальные движения		«У жирафов»

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
<b>Темы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b> Военно-спортивная игра «Зарница»	<b>4-я неделя</b>

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега</li> <li>3. Отбивание мяча правой и левой рукой</li> <li>4. Ползание по пластунские до обозначенного места</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног</li> <li>4. Прыжки в высоту</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</li> <li>2. Прыжки через бруски правым боком</li> <li>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</li> <li>5. Перебрасывание набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении</li> <li>3. Прыжки через скамейку</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»
<b>Малоподвижные игры</b>	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>		С обручем	С кольцом	С мешочками
<b>Основные виды движений</b>	« День здоровья»	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
<b>Подвижные игры</b>		«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя Малая летняя олимпиада	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>		Со скакалками		С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</li> <li>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>		«Парашют» (с бегом)		Эстафета «Дружба»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Море волнуется»		Игра с парашютом



**План инструктора по физической культуре  
за 2024– 2025 учебный год**

<i>Раздел</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Срок</i>
Работа с детьми	1.Мониторинг физического развития дошкольников.	Сентябрь, май
	2.Проведение непосредственно образовательной деятельности по физкультуре в дошкольных группах.	В течение года
	3.Проведение физкультурных праздников и развлечений: 3.1. «Широка страна моя родная». 3.2. Малая зимняя Олимпиада. 3.3.Чемпионат по хоккею. 3.4.Военно-спортивная игра «Зарница». 3.5.Праздник «Мама, папа, я - спортивная семья». 3.6.Малая летняя Олимпиада. 3.7.Чемпионат по футболу. 3.8. Городская Спартакиада.	Ноябрь Январь  Февраль Апрель  Май
	4.Проведение физкультурных досугов.	Ежемесячно
	5.Проведение Недели здоровья.	Январь
	6.Проведение Дня Здоровья.	Апрель
	Работа с педагогами	1.Участие в методических мероприятиях ДОО.
2. Консультации: 2.1. «Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке». 2.2. «Методика проведения физкультурных занятий на прогулке» - для молодых воспитателей.		В течение года
3.Самообразование по теме «Особенности физического воспитания детей с ЗПР».		В течение года
4. Участие в работе ППк ДОО.		Сентябрь, май
Работа с родителями	1. Консультации для родителей: 1.1. Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой. 1.2.Подвижные игры зимой. 1.3.Отдых ребенка летом.	Октябрь  Январь Май
	2. Участие в работе интернет-сообществ групп.	В течение года
Оснащение предметно-пространственной среды	1. Обновить информацию на стенде «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО».	Октябрь – ноябрь
	2. Приобрести: мячи, лыжи.	В течение года

### 3.3 Описание условий реализации Программы.

В ДОО имеются спортивный и музыкальный зал. Музыкальный зал предназначен для проведения праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

#### Материально-техническое оснащение.

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество:
1	Сухой бассейн	1
2	Цветные пластмассовые шарики	200
3	Дуги (кожаные, цветные)	2
4	Большие кубы (кожаные, цветные)	2
5	Маленькие кубы (кожаные, цветные)	2
6	Мат большой (кожаный, цветной)	1
7	Мат маленький (кожаный, цветной)	2
8	Канат	1
9	Шарики (тряпичные, мягкие)	43
10	Мячи резиновые	12
11	Средние мячи	5
12	Массажные мячики	12
13	Гимнастические мячи	3
14	Резиновые колеса	11
15	Пластмассовые колеса	15
16	Скакалки	13
17	Веревочки	21
18	Веревки (длинные)	5
19	Гимнастические палки	33
20	Кубики	36
21	Обручи	25
22	Стенка гимнастическая деревянная	3
23	Шведская стенка	2

**Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.**

<b>Направления развития детей</b>	<b>Методические пособия</b>	<b>Наглядно-дидактические пособия</b>
Физическое развитие	<p>Содержание психолого-педагогической работы по возрастам представлено на базе существующей Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: Мозаика-Синтез, 2015 - <b>Образовательная область «Физическое развитие».</b></p> <p><b>Перечень методических пособий</b></p> <p>Андерсен В.А., Винс Л.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.                      Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).                      Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).                      Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).                      Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет)                      Занозина А.Е., Гришанина С.Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет.                      Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.                      Буцинская Т.П., Васюкова В.И., Пескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.                      Фомин А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.                      Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста.                      Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей.                      Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э.Я.Степаненкова</p>	

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

В учреждении имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, телевизор, интерактивная доска, к использованию которых предъявляется ряд требований, а именно, необходимо избегать длительного применения ТСО в целях предотвращения утомления детей и рационально сочетать их с другими средствами обучения.

### **3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДООУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

На этапе, когда детский сад только начинает функционировать, важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

- Чемпионаты по хоккею и по футболу;
- Малые Зимняя и Летняя Олимпиады;
- Военно-спортивная игра «Зарница»;
- Дни и Неделя здоровья.

**План спортивных праздников и развлечений для старших дошкольников  
на 2024-2025 у.г.**

**Сентябрь:** Беседа «Королевская осанка», медицинская сестра.

**Октябрь:** «Туристический поход на стадион»

**Ноябрь:** Сказка «Чтобы зубки были здоровы», медицинская сестра.

**Декабрь:** «Зимние забавы» ( на стадионе)

**Январь:** Неделя каникул. «Малая зимняя Олимпиада». Турнир по хоккею.

**Февраль:** Военно-спортивная игра «Зарница».

**Март:** Беседа «Где живут витаминки?», медицинская сестра.

**Апрель:** День здоровья. «Мама, папа и я спортивная семья».

**Май:** Турнир по футболу. «Малая летняя олимпиада».

Месяц	2 младшая группа «Медвежата»	Средняя группа «Умка»	Старшая группа «Незнайкины друзья», группа комбинированной направленности «Золотая Рыбка»	Подготовительные группы «Подснежники», «Пчелка»
Сентябрь			Беседа «Королевская осанка», старшая медицинская сестра	
Ноябрь	Беседа «Чтобы зубки были здоровы», старшая медицинская сестра		«Мы- россияне» Фестиваль народных подвижных игр	«Осенние гуляния»
Декабрь	«Зимние радости»	«Зимние приключения»	«Зимние забавы на стадионе»	
Январь	Неделя каникул. Беседа «Где живут витаминки?», старшая медицинская сестра		Неделя каникул. «Малая зимняя олимпиада» Чемпионат по хоккею	
Февраль	«Будем сильными расти»	«Веселые ребята»	Военно-спортивная игра «Зарница»	
Март	«Цирк»	«Цыпленок по сказке К. Чуковского».	Беседа «Береги свое зрение», старшая медицинская сестра	
Апрель	«В Стране подвижных игр»	«Путешествие в сказку»	«Мама, папа, я – спортивная семья»	
Май	Беседа «Чистота залог здоровья», старшая медицинская сестра.		Турнир по футболу. «Малая летняя олимпиада».	

## Мониторинг детской деятельности по физической подготовленности ребенка-дошкольника

Мониторинг физической подготовленности дошкольников осуществляется в соответствии с методическим пособием «Экспресс-анализ и оценка детской деятельности» под редакцией О.А.Сафоновой.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА

По данным исследований Г- Бондаревского, Г. Юрко, В- Белоярцевой и др. структуру физической подготовленности детей 3—7 лет составляют два взаимосвязанных блока:

- 1) овладение основными движениями и физическими качествами;
- 2) умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности-

**Первый блок** физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

### Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности

#### I. Челночный бег

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять

2-й кубик, отнести его и остановиться- Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах-

### Качественные ориентиры техники бега Младший дошкольный возраст

- 1- Туловище прямое или немного наклонено вперед.
2. Выраженный момент «полета» (отрыв от почвы).
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

### Средний дошкольный возраст

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
- 2- Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги-
- 4- Наличие полета-
5. Ритмичность бега-
6. Соблюдение направления без ориентиров.

### Старший дошкольный возраст

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед, вверх).
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги-

5- Ритмичность, прямолинейность.

По данным исследований Г- Бондаревского, Г. Юрко, В- Белоярцевой и др. структуру физической подготовленности детей 3—7 лет составляют два взаимосвязанных блока:

1. овладение основными движениями и физическими качествами;
2. умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности-

**Первый блок** физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

**Методика экспресс-анализа и оценки  
составных компонентов первого блока  
физической подготовленности**

**1. Челночный бег**

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться- Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

**Качественные ориентиры техники бега**

**Младший дошкольный возраст**

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.
2. Выраженный момент «полета» (отрыв от почвы).
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

**Средний дошкольный возраст**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги-
4. Наличие полета-
5. Ритмичность бега-
6. Соблюдение направления без ориентиров.

**Старший дошкольный возраст**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед. вверх).
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги-
5. Ритмичность, прямолинейность.

### Старший дошкольный возраст

### Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е- Вавилова)

Пол	4	5	6	7
М	14,5	12,7	11,5	10,5
Д	14,0	13,0	12,1	11,0

### 2- Прыжок в длину с места

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму Q песком 4x4 м,- Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для, отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыг дуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

### Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места

#### Младший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги слегка расставлены и согнуты в коленях.
2. Отталкивание одновременно двумя ногами.
3. При полете ноги слегка согнуты, руки свободны-
- 4- Приземление мягкое на обе ноги-

#### Средний дошкольный возраст

1. И- П. Ноги на ширине ступни. Полуприсед с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад.
2. Отталкивание 2-мя ногами, мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.

#### Старший дошкольный возраст

1. И- П- Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. . Отталкивание- двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед- Руки идут вперед- вверх-
- 4.Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню. Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия-

### Старший дошкольный возраст

## Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см

					(Г- Юрко)
Пол	3	4	5 6	7	
М	47, -67,0	53,5—	81,2—102,4	94,0—	
Д	38,2- -64,0	51,1—	66,0—94,0	86,0—	

### 3. Метание на дальность

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 115—20 м, ширина 4—5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черда, к которой встает метаящийся ребенок. Для метания берутся мешочки весом. 150 г — для детей младших групп!- 200—250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

#### Качественные ориентиры техники метания

##### Младший дошкольный возраст

1. И. П. Стоя лицом в направлении броска- Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте-
2. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки.
- 3- При броске выдерживает направление.

##### Средний дошкольный возраст

1. И. П. Стоит лицом в направлении броска- Ноги слегка расставлены- Нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед. Держит предмет на уровне груди.

2- Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу- Бросающая рука идет вниз- вперед, затем вверх-вперед.

3.. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.

4. Сохранение равновесия.

##### Старший дошкольный возраст

1- И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой — впереди, правая — на носке- Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.

2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая — на носок.. Затем;', разгибая, правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону- Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».

3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.

4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия-

#### Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах

(Г- Юрко)

Старший дошкольный возраст					
1	3	4	5	5	7
	3,8—3,6	2,5— 4,1	3,9— 5,7	4,4— 7,9	6,0—10,0
	1,5—2,3	2,4—3	3,0—	3,3—	4,0—6,0

**Ориентировочные количественные показатели метаний  
на дальность левой рукой в метрах  
(Г. Юрко)**

Пол	3	4	5	6	7
М	2,0—3,0	2,0—3,4	2,4— 4,2	3,3— 5,2	4,2— 6,0
Д	1,3-1,9	1,8—2,8	2,5—	3,0—	3,0—5,6

#### 4. Гибкость

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.

Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

, ,/

#### 5. Сила

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками- Ребенок встает у обозначенной чер- ты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше-

**Ориентировочные показатели броска набивного мяча  
в метрах (1 кг)**

Пол	3	4	5	6	7
М	109—157	117—185	187— 270	221-303	242— 360
Д	97—153	97—178	138—	156—256	193—

#### ПРИМЕЧАНИЕ.

1. При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например; «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре — октябре; апреле — мае.

#### Старший дошкольный возраст

Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

**4 балла.** Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму-

**3 балла.** 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

**2 балла-** 25 проц- показателей соответствуют или превышают норму.

**1 балл.** Все показатели ниже нормы-

#### Второй блок физической подготовленности

### Старший дошкольный возраст

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).

### , Младший и средний дошкольный возраст

#### Методика выявления умений самостоятельно ■> действовать с предметами

Подгруппе детей (5—6 человек) предлагается в игровой форме выполнить следующие движения:

1. Пройти по наклонной доске высотой 30—35 см-
2. Перепрыгнуть на двух ногах через 3—4 предмета (высота 4—5 см).
3. Влезть на гимнастическую стенку (высота 10 м—15 м).
4. Прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см).

#### Оценка выполнения предложенных заданий проводится в баллах

**4 балла.** Выполняет все действия самостоятельно и правильно-

**3 балла-** Выполняет все действия правильно, но с большой помощью воспитателя.

**2 балла.** Выполняет самостоятельно и правильно не менее 50 проц. действий, но со значительной помощью взрослого.

**1 балл.** Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

2

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

— мячи разных размеров, мишени, корзины для метания, натянута сетка или веревка для перебрасывания;

— скакалки короткие или длинные.

Данные пособия предлагаются как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально так и с партнером.

Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

#### Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами

1- Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями? Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?

2. Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст. гр), — 20 раз (подг- гр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.)?

3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?

4- Проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов-

**4 балла.** Выполняют действия на высоком техническом -уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

**3 балла-** Выполняют действия в полном соответствии с

«программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться-

**2 балла.** Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых-действий.

**1 балл.** Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

В старшем дошкольном возрасте, помимо выявления умений действовать с предметами (как . это было в младших и средних группах), определяются знания подвижных игр и умения их организовать со сверстниками. В качестве критериев последнего используются:

1. Знание 2—3 подвижных игр в соответствии с «Программой воспитания и. обучения» (содержание, правила, способы выбора водящего).

2- Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение поставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать физическую нагрузку, контролировать соответствие действий играющих правилам игры, своевременно закончить игру).

### **Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них**

Уровень умений выявляется выборочно у 5—6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).

По совокупности набранных баллов всех детей в плане

Воспитатель предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками.

Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
- 2- Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
3. Какие знаешь способы выбора водящего?
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

В случае отрицательных ответов воспитателю следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, воспитатель, предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

**4 балла.** Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

## Старший дошкольный возраст

**3 балла.** Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их-

**2 балла.** Знает, не более одной подвижной игры, но организует ее только с частичной помощью воспитателя.

**1 балл.** Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за-самостоятельные действия с предметами и подвижные игры складываются и полученная сумма делится на два- Так определяется средний балл по второму блоку физической подготовленности..

Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки, набранные ребенком по I и II блокам, сложить и полученную сумму разделить па два. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (I блок) получила 3 балла, а .при обследовании самостоятельной деятельности (II блок) — 2 балла. Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит  $\frac{3+2}{2} = 2,5$  балла.

двигательной подготовленности можно условно отнести к 4-м уровням:

**От 3,5 до 4 баллов — оптимальный** уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств так и самостоятельной деятельности)•

**От 2,4 до 3,4 балла — высокий** уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

**От 1,3 до 2,3 балла — средний** уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

**Менее 1,2 балла — низкий** уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности

