

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -ДЕТСКИЙ САД № 22»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждаю:
заведующий МКДОУ
«ЦРР- детский сад №22»
М.Ф.Швоева



Рабочая программа
инструктора по физической культуре

Разработана
инструктором по физической культуре
высшей квалификационной категории
Харыба Н.С.

с. Левокумское
2022-2023 год

Содержание

1	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цели и задачи реализации программы	
1.3	Принципы и подходы к формированию программы. Целевые ориентиры ФГОС	
1.4	Организация двигательного режима	
1.5	Примерная модель двигательного режима	
1.6	Здоровьесберегающие технологии	
2	Содержательный раздел	
2.1	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	
2.2	Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников	
2.3	Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам	
2.4	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	
2.5	Расписание НОД	
2.6	Комплексно-тематическое планирование	
2.7	Младшая группа	
2.8	Средняя группа	
2.9	Старшая группа	
2.10	Подготовительная к школе группа	
2.11	Группа комбинированной направленности	
2.12	Показатели физической подготовленности	
3	Организационный раздел	
3.1	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	
3.2	Контроль реализации программы	
3.3	Календарный план воспитательной работы	
3.4	Список используемой литературы	

Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – непосредственно образовательная деятельность, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении непосредственно образовательной деятельности на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Настоящая программа разработана на основе образовательной программы МКДОУ «ЦРР - детский сад №22» в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования.

Рабочая образовательная программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей

Рабочая образовательная программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников представляет локальный нормативный документ и является основным для оценки качества физического образовательного процесса в МКДОУ «ЦРР - детский сад № 22».

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08. 2013 г. №1014 « об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
 4. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года « Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
 5. Письмо МО и науки РФ от 28.02.2014 «Комментарии к ФГОС ДО»
 6. Устав МКДОУ «ЦРР – детский сад № 22» Левокумского муниципального округа Ставропольского края (утвержден 24.12.2020);
- Программа рассчитана на 1 год и предусматривает проведение НОД 3 раза в неделю, проведение мониторинга.

Программы:

Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под редакцией Н.В. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.- Издание пятое (инновационное). Испр. и доп.– М.; МОЗАИКА – СИНТЕЗ 2019,-с.336

. Раздел «Физическое воспитание».

Основная образовательная программа МКДОУ «ЦРР – детский сад № 22».

Методические разработки:

- В.Т.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»
- Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья».

Крусева Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях/ Т.О. Крусева.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного к НОД физической культуры, гармоничное физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

НОД по физической культуре в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Цели и задачи Программы

Цель:

Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

Физическая культура

Развитие физических качеств.

Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.

Правильное выполнение основных движений.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Овладение подвижными играми с правилами.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Принципы и подходы к формированию программы

Программа «Физическая культура»:

соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка (авторы Программы основывались на важнейшем дидактическом принципе—развивающем обучении и научном положении Л. С. Выгодского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие);
сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса;
соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);

Цель:

- гармоничное физическое развитие;
- формирование интереса и ценностного –отношения к занятиям физической культурой;
- формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

<i>Оздоровительные:</i> охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.	<i>Образовательные:</i> формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	<i>Воспитательные:</i> формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое.
---	---	--

Направления физического развития:

<i>Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:</i> связанной с выполнением упражнений; направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость; способствующей правильному	<i>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</i>	<i>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</i>
---	--	---

формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики; связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).		
Принципы физического развития:		
<i>Дидактические:</i> систематичность и последовательность; развивающее обучение; доступность; воспитывающее обучение; учет индивидуальных и возрастных особенностей; сознательность и активность ребенка; наглядность	<i>Специальные:</i> непрерывность; последовательность наращивания тренирующих воздействий; цикличность.	<i>Гигиенические:</i> сбалансированность нагрузок; рациональность чередования деятельности и отдыха; возрастная адекватность; оздоровительная направленность всего образовательного процесса; осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.
Методы физического развития:		
<i>Наглядные:</i> наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные	<i>Словесные:</i> объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.	<i>Практические:</i> Повторение упражнений без изменения и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форме. .

ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).		
---	--	--

обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников; строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей; 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.

«Физическое развитие детей» - основное направление развития воспитанников, включает в себя образовательную область: «Физическое развитие». Программа предназначена для решения образовательных, воспитательных и развивающих задач по данной образовательной области.

Организация двигательного режима в МКДОУ «ЦРР – детский сад № 22» **Примерная модель двигательного режима МКДОУ «ЦРР- детский сад №22»**

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в		

Спортивные упражнения	неделю			
	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут	
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1 раз в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	2 раза в год			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7-8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут

9.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
10.	Физкультурно - спортивные праздники	2 раза в год
11.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год , внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
12.	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
13.	Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей , длительность 25- 30 мин
14.	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, Дней открытых дверей, посещения открытых занятий.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в МКДОУ «ЦРР – детский сад « 22»

№	Виды	Особенности организации
	Медико-профилактические	
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
5.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
6.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
	<i>Профилактические мероприятия</i>	
1.	витамиотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	витаминация 3-х блюд	ежедневно
3.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
4.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
	<i>Медицинские</i>	
1.	плановые медицинские осмотры	1 раз в год
2.	антропометрические измерения	2 раза в год
3.	профилактические прививки	По возрасту
4.	кварцевание	По эпидпоказаниям
5.	организация и контроль питания детей	ежедневно
	<i>Физкультурно- оздоровительные</i>	

1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	элементы точечного массажа	средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
8.	динамические паузы	ежедневно
9.	релаксация	2-3 раза в неделю
12.	сказкотерапия	1 раз в неделю
	<i>Образовательные</i>	
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	Изучение состояния здоровья детей медицинской сестрой ДОО. Ознакомление специалистов родителей с результатами. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье: Зоны физической активности, Закаливающие процедуры, Оздоровительные мероприятия и т.п. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями. Организация консультативного пункта для родителей в ДОО для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОО, по запросу родителей. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 2 и

	участием медицинских работников. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей. Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО. Взаимодействие с СОШ № 2 по вопросам физического развития детей. Определение и использование здоровьесберегающих технологий. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОО, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОО и уважению педагогов.
--	---

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий по методике Базарного.

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки. Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

Прогулки + динамический час

Закаливание:

Ходьба босиком

Обширное умывание

Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)

7. Оптимальный двигательный режим

Упражнения на плоскостопия

Упражнения по профилактике сколиоза

Упражнения по профилактике зрения

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

младшая группа

Приём детей на улице (при температуре выше -15°)

Утренняя гимнастика в зале 8:00

Физкультминутки во время НОД, профилактика нарушения зрения

НОД по физической культуре (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

«Чесночные» киндеры

Фитонциды (лук, чеснок)

Прогулки: дневная 10.20-12:00; вечерняя 16:30-17:30

Оптимальный двигательный режим
Дыхательная гимнастика в кровати
Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
Закаливание: рижский метод закаливания
Элементы обширного умывания

Средняя группа

Приём детей на улице (при температуре до -15°)
Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
НОД по физической культуре в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
Физкультминутки во время НОД, профилактика нарушения зрения
Чесночные «киндеры»
Фитонциды (лук, чеснок)
Прогулки: дневная 10:00-11:30 вечерняя 15:50-17:30
Оптимальный двигательный режим
Дыхательная гимнастика в кроватях
Закаливание: рижский метод
Обширное умывание, ходьба босиком
Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по предупреждению плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
НОД в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
Физкультминутки во время НОД, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
Чесночные «киндеры»
Фитонциды (лук, чеснок)
Прогулки: утренняя 7:30 – 8: 00; дневная 10.50 – 12.10; вечерняя 16:00 – 17.30
Оптимальный двигательный режим
Дыхательная гимнастика в кроватях
Закаливание: рижский метод
Обширное умывание, ходьба босиком
Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
Безусловно, особое значение в воспитании здоровья ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на НОД.
Причём, в каждом возрастном периоде НОД имеют разную направленность:
Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения НОД :

НОД по традиционной схеме

НОД , состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

НОД -тренировки в основных видах движений

НОД -соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

Сюжетно-игровая НОД

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу:

- Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

День открытых дверей

День здоровья

Мы считаем, что комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Расписание НОД на 2022- 2023 уч.год

День недели	Возрастная группа	Время проведения
Понедельник	Младшая «А»	9:00- 9:15
	Старшая «Б»	11:00- 11: 25
	Подготовительная «А»	11:35- 12:05
Вторник	Средняя «Б»	9:30- 9:50
	Комбинированной направленности	11:45- 12:15
Среда	Младшая «А»	9:00- 9:15
	Старшая «Б»	10:10- 10:35
	Подготовительная «А»	10:45- 11:15
	Комбинированной направленности	11:40- 12:05
Четверг	Средняя «Б»	9:30- 9:50
	Старшая «Б»	10:00- 10:25
Пятница	Младшая «А»	9:00- 9:15
	Средняя «А»	9:30- 9:50
	Подготовительная «А»	11: -11:
	Комбинированной направленности	10:45- 11:15

Комплексно - тематическое планирование на 2022-2023учебный год.

Младшей группы

Календарный месяц	Тема.	Итоговые мероприятия
Сентябрь.	Транспорт, безопасность	Развлечение «Красный, желтый, зеленый»
Октябрь.	Осень золотая	Развлечение «Осень золотая»
Ноябрь.	Моя семья, мои друзья.	Проект «Моя семья»
Декабрь.	Зимушка- зима	Праздник «Здравствуй елочка», проект «Зимушка - зима»
Январь.	Здоровье	Путешествие в страну Здоровичков
Февраль.	В мире животных	Дидактическая игра «Дикие и домашние животные»
Март.	Моя мамочка В гостях у сказки	Праздник «Я для милой мамочки» Изготовление книжек – малышек.
Апрель.	Весна. Мое село.	Праздник «Весна, весна красна...», «К нам пришла весна» итоговая НОД
Май.	Цветы. Насекомые.	Проект «Цветы на подоконнике и на клумбах» Развлечение «Жучки»

**Комплексно - тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.
Средняя группа**

Календарный месяц.	Темы.	Итоговых мероприятия.
Сентябрь.	Безопасность на дороге.	Проект «Мы пешеходы»
Октябрь.	Здравствуй осень золотая	Праздник «Осень золотая»
Ноябрь.	Здоровье и безопасность.	Проект «Здоровье береги с молодю»
Декабрь.	Здравствуй зимушка зима	Праздник «Здравствуй Ёлочка лесная»
Январь.	Мое родное село	Альбом профессии моих родителей. Проект «Моя малая Родина»
Февраль.	Едем, плывем, летим.	Проект «Транспорт»
Март.	К нам пришла весна.	Праздник « Милая, любимая мамочка моя.»
Апрель.	Дети - друзья природы	Праздник «Весна , весна красная...»
Май.	Путешествие в мир насекомых	Проект «Насекомые вокруг нас»

**Комплексно - тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.
Старшая группа**

Календарный месяц.	Темы.	Итоговые мероприятия.
Сентябрь	Безопасность на дороге	Развлечение «Правила движения детям знать положено».
Октябрь	Осень, осень в гости просим.	Осенний праздник.
Ноябрь	С чего начинается Родина?	Праздник «День матери»
Декабрь	Здравствуй, гостя, Зима	Праздник «Новогодний карнавал»
Январь	Все про меня.	Генеалогическое древо «Я и моя семья»
Февраль	Путешествие вокруг света (едем, плывем, летим)	День защитника Отечества
Март	Первые проталинки В гостях у сказки	Праздник «Мама лишь одна бывает» Инсценировка сказки.
Апрель	Космос Мы друзья природы	Проект «Космическое путешествие» Развлечение «Прилетели журавли и скворушки мои»
Май	День Победы Мы стали на год взрослых.	Выставка детского творчества, посвященная Дню Победы Портфолио группы.

Комплексно - тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

подготовительной к школе группе

Календарный месяц.	Тема.	Итоговые мероприятия.
Сентябрь.	Путешествие в страну правил дорожного движения	Проект на тему: «Азбука дорожного движения» Выставка детского творчества.
Октябрь	Осень в гости пришла Россия – Родина моя.	Проект «Осенняя сказка» Праздник «Осень в гости пришла» Выставка детского творчества «Наша родина Россия»
Ноябрь	Моя семья, мое село.	Проект «Мы разные ,но мы вместе» «Герб нашей семьи».Развлечение «Мамы всякие важны»Выставка детского рисунка «Портрет моей мамы»
Декабрь	Ах, ты Зимушка – Зима -снежная красавица	Проект «Зимушка -зима» Праздник «Новогодний карнавал» Выставка детского творчества «Волшебница зима».
Январь	Что за чудо эти сказки!	Проект «В гостях у сказки» Выставка детского творчества «Мир сказок»
Февраль	Российская Армия Все профессии нужны, все профессии важны.	Праздник «23 февраля – День защитника Отечества» Выставка рисунков для пап и дедушек. Проект «Все работы хороши» Викторина «Путешествие в мир профессий»
Март.	Полюбуйся весна наступает.	Праздник «Весна - красна» Проект «Пробуждение весны на Леокумье»
Апрель.	«Земля –наш дом во Вселенной»	Проект «Космос – дело серьезное». «День Земли»- всемирный день Земли
Май.	День Победы. До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!	Тематическое занятие «День Победы». Выставка детского творчества. Праздник «До свидания, детский сад!»

**Комплексно - тематическое планирование на 2022-2023 учебный год
в группе комбинированной направленности**

Календарный месяц.	Тема.	Итоговые мероприятия.
Сентябрь.	Правила дорожного движения	Праздник «Безопасная дорога» Решение проблемных ситуаций по правилам дорожного движения.

Октябрь	Что нам осень подарила?	Осенний праздник
Ноябрь	Моя республика – Россия.Моя малая Родина.	Проект «Герб моей семьи». Праздник «День матери»
Декабрь	Здравствуй, здравствуй Новый год!	Праздник «Новогодний карнавал» Вернисаж «Зимние узоры»
Январь	Зимушка – зима в гости к нам пришла!	«Зимние забавы» выставка детского творчества
Февраль	Наша Армия сильна!	Праздник «Защитники Отечества»
Март.	Весна шагает по планете	Весенний праздник «Вот какая мама, золотая прямо!»
Апрель.	Наша родина – Россия. День Победы	Проект «Удивительный космос» День Земли. Весна красна на Ставрополье.
Май.	День Победы. До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!	Тематическое занятие «День Победы». Выставка детского творчества. Праздник «До свидания, детский сад!»

Младшая группа (с 3 до 4 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие»

«Содержание образовательной области „Физическое развитие“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к НОД по физической культуре, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром

15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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 бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны

(одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения: «Мы едем, едем, едем», «На осенней полянке», «Весёлые друзья»...и др.

Средства	задачи	Взаимодействие спец.	Формы и виды деятельности	Методы	Условия	Результат
- звуковые сигналы (муз.сопровождение) - карта - схема - невербальное	Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; содействовать правильному выполнению движений в соответствии с	воспитатель, инструктор ФВ, муз.рук.	организованная образовательная деятельность	- развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни	- соблюдение СанПин - наличие развивающих центров - наличие материально-методического обеспечения	имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх; Выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого Ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами; бежит изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием; ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом; прыгает на двух ногах, в длину, с места; катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его; метает предметы

общение - средства ТСО	образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности; формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие; Приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Формировать умения прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в	воспитатель, инструктор ФВ	образовательная деятельность при проведении режимных моментов	здоровья - игровые беседы с элементами движений Разные виды гимнастик (утренняя, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная) - закаливающие процедуры - спортивные упражнения - подвижные игры - физминутки, динамические паузы - чтение худ. литературы - рассматривание иллюстраций - упражнения в уголке здоровья - подвижные игры	я - компетентность педагогов - компетентность родителей	правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.; строится в колонну, шеренгу, круг; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
---------------------------------	--	-------------------------------	---	--	---	---

	ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле. Формировать умение действовать совместно, в общем темпе.упражнять в сохранение равновесия. Совершенствовать поддерживать правильную осанку.			- динамические паузы - спортивные игры - двигательная активность в течении дня праздники и развлечения -беседы -консультации -стендовая информация -брошюры и памятки - открытые мероприятия - презентация семейного опыта - оздоровительн ой работы		
--	---	--	--	---	--	--

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Направление «Физическое развитие

Образовательная область «Физическое развитие» Содержание образовательной области „Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к НОД по физической культуре, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств,накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

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

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Формировать умение у детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Закреплять умение к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч

(поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бегна расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым или левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).

Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

задачи	Взаимодействие спец.	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия	Результат
Формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; Способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество); Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; учить ползать пролезать перелезая через предметы; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук; закреплять	воспитатель, инструктор ФВ	- звуковые сигналы (музыкальное сопровождение) - невербальное	Организованная образовательная деятельность образовательная деятельность	- развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения() - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья - игровые беседы с элементами движений Разные виды гимнастик (утренняя, к, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, гимнастика после сна - закаливающие процедуры - спортивные упражнения	соблюдение СанПин наличие развивающих центров наличие материально-методического обеспечения компетентность педагогов компетентность родителей	Умеет ходить и бегать согласуя движения рук и ног; сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами левой и правой рукой, отбивать мяч о

умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; учить прыгать через короткую скакалку; Формировать навык построения перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; Совершенствовать навык размыкания и смыкания на вытянутые руки; Совершенствовать правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений;; Закреплять навык выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; формировать правильную осанку	воспитатель, инструктор ФВ	общение - среда ТСО	сты при проведении режимных моментов самостоятельная деятельность взаимодействие с родителями	-подвижные игры - физминутки, динамические паузы - чтение худ. литературы -рассматривание иллюстраций - упражнения в уголке здоровья -подвижные игры - динамические паузы - спортивные игры - двигательная активность в течении дня праздники и развлечения - -беседы -консультации -стендовая информация -брошюры и памятки - открытые мероприятия - презентация семейного опыта оздоровительной работы - Секции - клубы -выставки - конкурсы - проектная деятельность - подвижные, спортивные игры		землю не менее 5 раз подряд; лазать по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места; строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием; самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее; придумывать варианты подвижных игр; Имеет четкие представления о технике основных
---	-----------------------------------	----------------------------	--	---	--	---

						движений, элементарных спортивных упражнениях Знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, самостраховки при выполнении физических упражнений.
--	--	--	--	--	--	--

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие»

«Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».*.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку

(неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6

м).

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

задачи	Взаимодействие спец	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия	Результат
Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. Совершенствовать умение осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений.	воспитатель, инструктор ФВ	звуковые сигналы (муз. сопровождение) -помощь - невербальное общение -средства ТСО	организованная образовательная деятельность	- развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения - спортивные праздники и развлечения, досуги,	соблюдение СанПин наличие развивающих центров наличие материальных методического обеспечения компетентность педагогов	Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультур. упражнениями, соответствующими их интересам. Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. Оказывает помощь товарищам, взрослым. Ухаживает за спортивным инвентарем. (для детей 5-6 лет); - Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет элементы двигательного творчества.

Совершенство вать ранее освоенные движения. Создавать условия для самостоятельн ой двигательной деятельности. Способствоват ь развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма (для детей 5-6 лет Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурны х упражнений в соревнователь ной форме. Формировать у детей потребность в ежедневной			образовате льная деятельнос ть при проведени и режимных моментов самостояте льная деятельнос ть взаимодей ствие с родителям	дни здоровья - игровые беседы с элементами движений - туристическ ие прогулки (5-6 лет) - контрольно- диагностиче ская деятельност ь -занятия (6- 7 лет) Разные виды гимнастик (утренняя, профилакти ческая, дыхательна я, пальчиковая , артикуляци онная, просыпатель ная) - закаливающ ие процедуры - спортивные	компетент ность родителей	Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. (для детей 6-7 лет); Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет движения на равновесие. Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м. , метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате. Активно участвует в играх с элементами спорта.
---	--	--	--	--	--	--

активной двигательной деятельности. Добиваться правильной техники выполнения движений. Продолжать совершенствоваться согласовывать свои движения с движениями товарищей. Продолжать совершенствоваться разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. Формировать умение бегать на перегонки с преодолением препятствий. Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично	воспитатель, инструктор ФВ		и	упражнения -подвижные игры - физминутки , динамические паузы - чтение худ. литературы - рассматривание иллюстраций - проектная деятельность (5-7 лет) - упражнения в уголке здоровья -подвижные игры - динамические паузы - спортивные игры - двигательная активность		
---	-----------------------------------	--	----------	---	--	--

отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. Познакомить сочетание замаха с броском при метании. Закрепить умение лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. Закрепить умение прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием . прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Формировать умение				в течении дня праздники и развлечения - -беседы - консультации -стендовая информация -брошюры и памятки - открытые мероприятия - презентация семейного опыта оздоровительной работы - проектная деятельность - подвижные, спортивные игры		
---	--	--	--	--	--	--

быстро перестраиватьс я на месте и во время движения, равняться. Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. Закреплять умение выполнять упражнения из разных исходных положений. Совершенство вать элементы спортивных игр. Продолжать совершенствов ать самостоятельн о организовыват ь подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. формировать потребность в ежедневной двигательной активности.						
--	--	--	--	--	--	--

Подготовительная группа

(от 6 до 7 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие»

«Содержание образовательной области „Физическое развитие“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к НОД физической культуры, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации}; накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая

прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

задачи	Взаим одейс твие спец	Средства	Формы и виды деятельнос ти	Методы	Условия	Результат
Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. Совершенствовать навык осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. Совершенствовать ранее освоенные движения. Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма (для детей 5-6 лет); Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Добиваться правильной техники выполнения движений. Продолжать согласовывать	воспитатель, инструктор ФВ	звуковые сигналы (муз.сопровождение) - невербальное общение -средства ТСО	организованная образовательная деятельность образовательная деятельность при проведении режимных моментов	- развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья - игровые беседы с элементами движений - контрольно-диагностическая деятельность-занятия (6-7 лет) Разные виды гимнастик (утренняя, корректирующая, профилактическая, дыхательная	- соблюдение СанПин - наличие развивающих центров - наличие материально-методического обеспечения - компетентность педагогов - компетентность родителей	-Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультур.упражнениями, соответствующими их интересам. Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. Оказывает помощь товарищам, взрослым. Ухаживает за спортивным инвентарем. (для детей 5-6 лет); - Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет элементы двигательного творчества. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. (для детей 6-7 лет); Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет движения на равновесие. Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м. , метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м.,с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате. Активно участвует в играх с элементами спорта.

свои движения с движениями товарищей. Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. Закрепить навык бегать на перегонки с преодолением препятствий. Продолжать сочетать замах с броском при метании. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. Сочетать замах с броском при метании. Совершенствовать навык лазания по стенке меняя темп, перелезая на другой пролет по диагонали. прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием.прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Совершенствовать умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. выполнять упражнения из разных исходных	воспитатель, инструктор ФВ		самостоятельная деятельность взаимодействие с родителями	, пальчиковая, артикуляционная, гимнастика после сна закаливающие процедуры - спортивные упражнения -подвижные игры - физминутки, динамические паузы - чтение худ.литературы - рассматривание иллюстраций - проектная деятельность (5-7 лет) - упражнения в уголке здоровья -подвижные игры		
--	---	--	--	---	--	--

положений.

Закреплять элементы спортивных игр.

Продолжать самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения.формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

- динамическ
е паузы
- спортивные
игры
- двигательна
я активность
в течении
дня
- праздники и
развлечения
-
- беседы
-
- консультаци
и
- стендовая
информация
- брошюры и
памятки
- открытые
мероприятия
-
- презентация
семейного
опыта
оздоровител
ьной работы
- Секции
- клубы
- выставки
- конкурсы
- проектная
деятельность
-

				подвижные, спортивные игры		
--	--	--	--	----------------------------------	--	--

Спортивные развлечения. «Здравствуй, солнце», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние приключения», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Показатели физической подготовленности

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

**Группа комбинированной направленности детей с нарушением речи
от 5 до 6 лет**

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие»

«Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к НОД физической культуры, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на

скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

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

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

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

держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта

задачи	Взаимодействие спец	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия	Результат
Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. Совершенствовать умение осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. Совершенствовать ранее освоенные движения. Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма (для детей 5-6 лет Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Добиваться правильной техники выполнения движений. Продолжать совершенствовать согласовывать свои движения с движениями товарищей. Продолжать совершенствовать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. Формировать умение бегать на перегонки с преодолением препятствий. Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.	воспитатель, инструктор ФВ	звуковые сигналы (муз.сопровождение) - помощь - невербальное общение - средства ТСО	организованная образовательная деятельность образовательная деятельность при проведении режимных моментов	- развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья - игровые беседы с элементами движений - туристические прогулки (5-6 лет) -контрольно-диагностическая деятельность -занятия (6-7 лет) Разные виды гимнастик (утренняя, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная) - закаливающие процедуры - спортивные упражнения -подвижные игры - физминутки, динамические паузы - чтение худ.литературы -рассматривание	соблюдение СанПин наличие развивающих центров наличие материально-методического обеспечения компетентность педагогов компетентность родителей	Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультур.упражнениями, соответствующими их интересам. Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. Оказывает помощь товарищам, взрослым. Ухаживает за спортивным инвентарем. (для детей 5-6 лет); - Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет элементы двигательного творчества. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. (для детей 6-7 лет); Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет движения на равновесие. Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м. , метает предметы левой и правой

Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. Познакомить сочетание замаха с броском при метании. Закрепить умение лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. Закрепить умение прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием. прыгать через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении. Формировать умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. Закреплять умение выполнять упражнения из разных исходных положений. Совершенствовать элементы спортивных игр. Продолжать совершенствовать самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. формировать потребность в ежедневной двигательной активности.			самостоятельна деятельность взаимодействи е с родителями	иллюстраций - проектная деятельность (5-7 лет) - упражнения в уголке здоровья -подвижные игры - динамические паузы - спортивные игры - двигательная активность в течении дня праздники и развлечения - -беседы -консультации -стендовая информация -брошюры и памятки - открытые мероприятия - презентация семейного опыта оздоровительной работы - проектная деятельность - подвижные, спортивные игры	рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м.,с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате. Активно участвует в играх с элементами спорта.
--	--	--	---	---	--

Направление «Физическое развитие»
Образовательная область «Физическое развитие»

«Содержание образовательной области „Физическое развитие“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к НОД физической культуры, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации}; накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

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

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и

сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола ит.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения : «Осенние посиделки», «Вместе весело шагать». « Полёт на сказочную планету!»...и др.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. Оборудование для прыжков. Оборудование для катания, бросания, ловли. Оборудование для ползания и лазанья. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	1.Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая. 2.Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка. 3.Кегли, колецброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи . 4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. 5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.	Наглядно - дидактический материал; Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); Считалки, загадки;	1.Магнитофон; 2.CD и аудио материал 4.Дидактические игры

Контроль реализации программы.

Контроль реализации программы осуществляется в форме мониторинга (или диагностического обследования детей) и проводится 2 раза в год, начиная со второй младшей группы.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Чтобы правильно организовать процесс физического воспитания детей, нужно знать исходный уровень их физических способностей. Этот процесс должен проходить в естественных для детей условиях - ННОД «Физическая культура».

Календарное планирование воспитательной работы

№	Основные мероприятия	Сроки	Ответствен.
1	День Знаний	Сентябрь	Воспитатели муз.руководители инструкторы по физ. культуре
2	День Здоровья.	Январь	Воспитатели инструкторы по физ. культуре
3	День защитника Отечества.	Февраль	Воспитатели муз.руководители инструкторы по физ. культуре
4	Неделя Здоровья	Март	Воспитатели инструкторы по физ. культуре
5	День космонавтики	Апрель	Воспитатели муз.руководители инструкторы по физ. культуре
6	День защиты детей	Июнь	Воспитатели муз.руководители инструкторы по физ. культуре

Список используемой литературы:

Инновационная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. - Издание пятое (инновационное). Испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2019, - с. 336

С.Ю. Фёдорова «Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» (УМК к программе "От рождения до школы") Издательство Мозаика-синтез 2019 г.

С.Ю. Фёдорова «Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет» (УМК к программе "От рождения до школы") Издательство Мозаика-Синтез 2019 г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» средняя группа Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 2017г

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 2015 г.

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе»: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 2015г.

