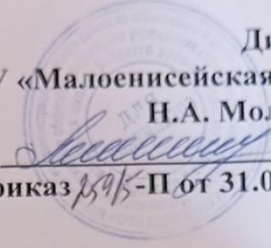


Принята на заседании
педагогического совета
17.08.2023г.
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Малоенисейская СОШ»
Н.А. Молчанова


Приказ 159/5-П от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическое развитие»
(2-7 лет)

на 2023-2028 учебный год

с. Малоенисейское

2023г.

Пояснительная записка

Основу проекта рабочей программы составляет подбор материалов для развернутого перспективного планирования, составленного по программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Вариант рабочей программы прописан по образовательным областям: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие. (ФГОС ДО). Рабочий вариант программы предназначена для детей 2-7 лет и рассчитана на 36 недель, что соответствует перспективному планированию по программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

В этом варианте программы определены виды интеграции образовательных областей и целевые ориентиры развития ребенка.

Подбор материалов осуществлен с учетом пособия известных авторов - «Перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса по программе « От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы. Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности воспитанников 1-младшая, 2-младшей, средней, старшей и подготовительной групп. Содержание рабочей программы обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Программы является «открытой» и может включать в себя целесообразные дополнения и изменения.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 4 |
| 2. Особенности физического воспитания и развития воспитанников..... | 5 |
| 3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» по всем группам..... | 15 |
| 4. Режим двигательной деятельности воспитанниками в ДОУ..... | 38 |
| 5. Расписание НОД образовательной области «Физическое развитие»..... | 38 |
| 6. Режим двигательной активности воспитанников в ДОУ..... | 39 |
| 7. Взаимодействие с семьями воспитанников..... | 41 |
| 8. Содержание образовательного процесса..... | 42 |
| 9. Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по всем группам..... | 44 |
| 10. Целевые ориентиры освоения программы..... | 71 |
| 11. Учебно-методическая литература..... | 78 |

1. Пояснительная записка.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Цель: определение содержания и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста, формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылки к учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- сохранять, укреплять и охранять здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать переутомления;
- обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умение и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

Программа направлена на достижение следующих целей:

- 1) повышение социального статуса дошкольного образования;
- 2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- 3) обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и

результатам их освоения;

4) сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Программа направлена на решение следующих задач:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

2. Особенности физического воспитания и развития воспитанников

Особенности физического воспитания и развития детей 1-младшей группы

Ранний возраст – чрезвычайно важный и ответственный период психического развития ребёнка. Это возраст, когда всё впервые, всё только начинается – речь, игра, общение со сверстниками, первые представления о себе, о других, о мире. В первые три года жизни закладываются наиболее важные и фундаментальные человеческие способности – познавательная активность, любознательность, уверенность в себе и доверие к другим людям, целенаправленность и настойчивость, воображение, творческая позиция и многое другое. При чём все эти способности не возникают сами по себе, как следствие маленького возраста ребёнка, но требуют неуклонного участия взрослого и соответствующих возрасту форм деятельности.

Основными достижениями раннего детства, которые определяют развитие психики ребенка, являются овладение прямой походкой, развитие предметной деятельности и овладение речью.

В конце младенческого возраста ребенок начинает делать первые шаги. Второй год жизни является периодом значительных изменений в жизни маленького ребенка и характеризуется, в первую очередь, высокой степенью подвижности ребенка. Основным достижением является овладение ходьбой и увеличения ее скорости. Управление движениями ходьбы еще не сложилось, и поэтому ребенок постоянно теряет равновесие. Малейшее препятствие в виде стула, который надо обойти, или мелкого предмета, который попал под ступню, затрудняет ребенка, и он после одного-двух шагов падает на руки взрослых или на пол. Упражнения в ходьбе быстро приводят к большей устойчивости. Ребенок все меньше и меньше падает, уверенно идет к цели, но сами движения еще долго остаются недостаточно координированными. Постепенно дети начинают передвигаться гораздо свободнее. Движения уже совершаются без того огромного напряжения, которое было прежде. Кажется, что при передвижении они даже ищут дополнительных трудностей - идут туда, где горки, ступеньки, всяческие неровности. В полтора года дети живут упражнениями в движении. Просто бег и ходьба их уже не устраивают. Дети сами нарочно осложняют свою ходьбу. На первых ступенях овладение ходьбой является для ребенка особой задачей, связанной с сильными переживаниями. Только постепенно достигается автоматизация этого способа передвижения, он перестает представлять для ребенка самостоятельный интерес.

Переход от младенчества к раннему детству связан с развитием нового отношения к миру предметов - они начинают выступать для ребенка не просто как объекты, удобные для манипулирования, а как вещи, имеющие определенное назначение и определенный способ употребления, т.е. в той функции, которая закреплена за ними общественной функцией.

В связи с овладением предметной деятельностью изменяется характер ориентировки ребенка в новых для него ситуациях, при встречах с новыми предметами. Если в период манипулирования ребенок, получив незнакомый

предмет, действует с ним всеми известными ему способами, то впоследствии его ориентировка направлена на выяснение того, для чего этот предмет служит, как его можно употребить. Орудийные действия - действия, в которых один предмет - орудие - употребляется для воздействия на другие предметы. Орудийными действиями ребенок овладевает в ходе обучения, при систематическом руководстве взрослого, который показывает действие, направляет руку ребенка, обращает его внимание на результат.

Игра - особая форма детской деятельности, в ней дети удовлетворяют свою основную социальную потребность - стремление к совместной жизни с взрослыми, которая не может быть удовлетворена на основе участия в труде взрослых. На этой ступени развития возникает новый вид игры - ролевая игра. В ролевой игре воспроизведение предметных действий отходит на второй план, а на первый выдвигается воспроизведение общественных отношений трудовых функций. Тем самым удовлетворяется основная потребность ребенка как общественного существа в общении и совместной жизни со взрослыми.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького ребенка. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Психофизиологические особенности организма детей раннего возраста характеризуются, прежде всего, низкими функциональными возможностями, которые выражаются в слабом развитии мышечной и других систем, быстрой утомляемости, трудной приспособленности к условиям окружающей среды в целом. Это является причиной довольно частых болезней.

Характерной особенностью этого возраста является большой интерес к движениям. Особое значение имеют жизненно важные движения - ходьба, бег, прыжки, лазание, метание.

Движения ребёнка двух-трех лет пока не сформированы как произвольные. Они часто не преднамеренны, носят «исследовательский» характер: появившееся двигательное умение ребёнок опробует в играх, в действиях; увиденное движение и действие пытается повторить. Хотя в этом возрасте у ребёнка уже есть

способность устанавливать некоторое сходство с образцом, он, действуя подражательно, не придерживается точно заданной формы движения.

Характерной особенностью возраста является огромный интерес к новым движениям, потребность настойчиво овладевать ими. На характер движений оказывает влияние особенности конституционного и физиологического развития. В этом возрасте у детей относительно короткие конечности, значительный вес головы и туловища, поэтому ребёнку трудно сохранять равновесие при ходьбе и беге, равномерность темпа, длины шага. Дети с трудом соблюдают направления при ходьбе, движения их слабо координированы. Они не могут быстро остановиться, наталкиваются на предметы, плохо ориентируются в пространстве.

В раннем возрасте дети не умеют согласовывать свои действия с действиями сверстников, признавать их двигательные интересы, подчинять свои действия определённым правилам, хотя интерес к совместным подвижным играм достаточно высок.

Одной из главных задач физического развития детей раннего возраста является формирование потребности в движении, содействие накоплению двигательного опыта, постепенного переходу от элементарного выполнения основных движений к овладению их различными способами.

Особенности физического воспитания и развития детей 2-младшей группы

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно. К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Основные движения:

1. **Ходьба.** Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.
2. **Бег.** Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

3. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты .
4. Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.
5. Ползание, лазание. Водится лазание по лесенке-стремлянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.
6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить используя игровую форму.
7. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

Особенности физического воспитания и развития детей средней группы

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать быстроту, силу, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и т.д. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений – прыжкам, равновесию, метания, лазанью.

Основные движения:

1. Упражнения в ходьбе. На пятом году жизни, особенно к концу года, все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

Определенные недостатки: наблюдается параллельная постановка стоп и шарканье ногами, движения рук не всегда энергичны; плечи опущены, туловище не выпрямлено, темп передвижения неравномерен. Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу воспитателя, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге, построениях и перестроениях.

2. Бег. Дети усваивают бег гораздо лучше и быстрее, чем ходьбу: быстрый темп ходьбы осваивается ими легче. На пятом году жизни у большинства детей появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей легкостью меняют направления, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Не все элементы техники бега правильны и хорошо выражены. Руки еще малоактивны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Повышение скорости бега связано с увеличением длины шага. Шаг детей четырех лет в среднем: у мальчиков – 64,4 см, у девочек – 61,5 см; в пятилетнем возрасте длина шага у детей увеличивается в среднем на 10 см.

3. Упражнения в равновесии. Основная задача: научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок овладевает навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15-

20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15-20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой т.д.

После усвоения равновесия на уменьшенной площади опоры, переходить к обучению ходьбе по повышенной опоре.

4. Упражнения в прыжках. Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений. Непосредственной деятельности используются наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние.

5. Упражнения в метании. Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с пространственными понятиями – высоко, низко, верх, низ и т.д.), учится управлять своими движениями.

Упражнения в бросании и ловле должны быть не продолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще не достаточно. Основное внимание обращается на исходное положение.

6. Упражнения в ползании и лазании. Некоторые элементы ползанья и лазанья напоминают ходьбу (по очередное движение рук и ног в момент опоры и т.д.). Упражнения в ползанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений, способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

7. Подвижные игры. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр.

Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности

Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы

У детей 5-6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея и т.д.

Основные движения:

1. Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.
2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.
3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.
4. Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.
5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.
6. Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.
7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за

качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной группы

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Основные виды движения:

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.
3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.
4. Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.
5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течение года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.
6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.
7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» воспитанниками по всем группам.

Образовательная область «Физическое развитие» включает два направления:

- 1) формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- 2) физическая культура.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей от 2 до 3 лет

Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.

Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей от 3 до 4 лет

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения,

подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на

ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку

по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строчные упражнения:

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

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

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

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

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

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание

составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей от 4 до 5 лет

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с

небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на

месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

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

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста

в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

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

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

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей от 5 до 6 лет

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет

умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и

широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и

опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой

сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

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

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

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

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и

выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

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

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

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

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей от 6 до 7 лет

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей;

перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней

гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

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

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от

имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

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

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

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "елочкой". Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Режим двигательной деятельности воспитанниками в ДОУ

Утренняя гимнастика проводится в спортивном зале (в группе).

| Учебная неделя | 1-младшая группа | 2 -младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготовительная группа |
|--------------------------|------------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------------|
| понедельник - пятница | 8.05-8.10 | 8.05-8.10 | 8.10-8.15 | 8.15-8.20 | 8.20-8.30 |

5. Расписание НОД образовательной области «Физическое развитие»

| Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | | Пятница | |
|--------------------|----------------|-----------|------------------|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------|-----------|-------------------------|
| 9:35-10:00 | Старшая группа | 9:20-9:30 | 1-младшая группа | 9:00-9:25 | Старшая группа | 9:00-9:25 | Старшая группа | 9:00-9:30 | Подготовительная группа |
| | | 9:30-9:50 | Средняя группа | 10:00-10:20 | Средняя группа | 10:20-10:50 | Подготовительная группа | 9:30-9:50 | Средняя группа |
| | | | | 10:30-11:00 | Подготовительная группа | | | | |
| САНПИН 1.2.3685-22 | | | | | | | | | |

6. Режим двигательной активности воспитанников в ДОУ

| Формы работы | Виды занятий | Количество длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | | |
|--|---|--|---|---|---|---|
| | | 2-3 года,3-4 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении и | 1 раз в неделю 10-15 | 2 раза в неделю 15-20 | 2 раза в неделю 20-25 | 2 раза в неделю 25-30 | 2 раза в неделю 30-35 |
| | б) на улице | 1 раз в неделю 10-15 | 1 раз в неделю 15-20 | 1 раз в неделю 20-25 | 1 раз в неделю 25-30 | 1 раз в неделю 30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а)утренняя гимнастика(по желанию детей) | Ежедневно 3-5 мин. | Ежедневно 5-6 мин. | Ежедневно о 6-8 мин. | Ежедневно но 8-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и веером) 10-15 мин. | Ежедневно 2 раза (утром и веером) 15-20 мин. | Ежедневно о 2 раза (утром и веером) 20-25 мин. | Ежедневно но 2 раза (утром и веером) 25-30 мин | Ежедневно 2 раза (утром и веером) 30-40 мин |
| | в)физкультминутки(в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин. | 1 раз в месяц 20 мин. | 1 раз в месяц 20 мин. | 1 раз в месяц 30-45мин. | 1 раз в месяц 40 мин. |
| | б) физкультурный праздник | - | | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |

| | в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
|---|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| | б) самостоятельные подвижные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток.

Совместная деятельность: привлечение родителей к организации конкурсов, семейных праздников, прогулок, экскурсий.

Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое развитие ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждении, перегревании, перекармливание и др.), наносящих неисправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий ориентированных на оздоровление дошкольников.

«Физическая культура»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание спортивного уголка дома; покупку ребенку спортивного инвентаря; совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих фильмов и мультфильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.

8. Содержание образовательного процесса

Центр Физического развития воспитанников в группах

| | | |
|--|----------------------------|--|
| Физическое направление развития детей (1- и 2-младшая группы) | Центр физического развития | Мячи, кегли, дорожки, ленты, кольцебросы. |
| Физическое направление развития детей (средняя группа) | Центр физического развития | Мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, мячи для метания, дартс, альбомы («Спорт. Виды спорта. Спортивный инвентарь», «Спорт! Спорт! Спорт!», «Легкая атлетика»), настольные игры «Я – спортсмен» 2ч, «Если хочешь быть здоров») |

| | | |
|--|----------------------------|---|
| Физическое направление развития детей (старшая группа) | Центр физического развития | Мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, мячи для метания, дартс, альбомы («Спорт. Виды спорта. Спортивный инвентарь») |
| Физическое направление развития детей (подготовительная к школе группа) | Центр физического развития | Мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, мячи для метания, дартс, альбомы («Спорт. Виды спорта. Спортивный инвентарь») |

9. Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по группам

1- младшая группа (2-3 года)

| РАЗВЕРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ 1- младшая группа (2-3 года) | | |
|---|---|---|
| Месяц, неделя | Тема | Программное содержание на месяц |
| Сентябрь | | |
| 1 неделя | Занятие №1, 2 Комплекс №1 (с флажками). с.25 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.27-28. | Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. |
| 2 неделя | Занятие №3,4 Комплекс № 2 (со скамейкой). с.26 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.28 | |
| 3 неделя | Занятие №5,6 Комплекс №1 (с флажками). с.25 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.29 | |
| | Занятие №7,8 Комплекс № 2 (со скамейкой). с.26 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.29-30 | |

| | | |
|----------------|--|--|
| 4неделя | | |
| Октябрь | Занятие № 9,10 Комплекс №1 (с платочками). с.31 | Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. |
| 1неделя | С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.32-33 Занятие № 11,12 | |
| 2неделя | Комплекс № 2 (со стульчиками). с.32 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.33-34 Занятие № 13,14 | |
| 3неделя | Комплекс №1 (с платочками). с.31 С.Ю. Федорова примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.34-35 Занятие №15,16 | |
| 4неделя | Комплекс № 2 (со стульчиками). с.32 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.35-36 | |
| Ноябрь | Занятие № 17,18 Комплекс №1 (с кубиками). с.37 | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. |
| 1неделя | С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.38-39 Занятие № 19-20 | |
| 2неделя | Комплекс № 2 (на мягких модулях). с.37 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.39-40 | |

| | | |
|---|--|---|
| <p>3неделя</p> <p>4неделя</p> | <p>Занятие № 21-22 Комплекс №1 (с кубиками). с.37 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.40-41 Занятие № 23-24 Комплекс № 2 (на мягких модулях). с.37 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.41-42</p> | |
| <p>Декабрь</p> <p>1неделя</p> <p>2неделя</p> <p>3неделя</p> <p>4неделя</p> | <p>Занятие № 25, 26 Комплекс №1 (с кубами). с.42 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.44-45 Занятие № 27, 28 Комплекс № 2 (со скамейкой). с.43 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.45-46 Занятие № 29,30 Комплекс №1 (с кубами). с.42 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.46 Занятие № 31,32 Комплекс № 2 (со скамейкой). с.43 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.47</p> | <p>Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Январь</p> <p>1неделя</p> <p>2неделя</p> <p>3неделя</p> <p>4неделя</p> | <p>Занятие № 33,34 Комплекс №1 (с лентами). с.48 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.49-50</p> <p>Занятие № 35,36 Комплекс № 2 (со стульчиками). с.49 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.50-51</p> <p>Занятие № 37,38 Комплекс №1 (с лентами). с.48 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.51-52</p> <p>Занятие № 39,40 Комплекс № 2 (со стульчиками). с.49 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.52-53</p> | <p>Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> |
| <p>Февраль</p> <p>1неделя</p> <p>2неделя</p> <p>3неделя</p> | <p>Занятие № 41,42 Комплекс №1 (с кубиками). с.54 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.55-56</p> <p>Занятие № 43,44 Комплекс № 2 (на мягких модулях). с.54-55 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.56-57</p> <p>Занятие № 45,46 Комплекс №1 (с кубиками). с.54</p> | <p>Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| 4неделя | С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.57-58 Занятие № 47,48 Комплекс № 2 (на мягких модулях). с.54-55 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.58-59 | |
| Март 1неделя 2неделя 3неделя 4неделя | Занятие № 49,50 Комплекс №1 (с флажками). 59-60 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.61-62 Занятие № 51,52 Комплекс № 2 (со скамейкой). с.60-61 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.62-63 Занятие № 53,54 Комплекс №1 (с флажками). с.59-60 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.62-63 Занятие № 55,56 Комплекс № 2 (со скамейкой). с.60-61 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.64 | Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. |
| Апрель 1неделя | Занятие № 57,58 Комплекс №1 (с платочками). с.65 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.67-68 | Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в |

| | | |
|--|---|--|
| <p>2неделя</p> <p>3неделя</p> <p>4неделя</p> | <p>Занятие № 59,60 Комплекс № 2 (со стульчиками). с.66 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.68-69 Занятие № 61,62</p> <p>Комплекс №1 (с платочками). с.65 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.69-70 Занятие № 63,64</p> <p>Комплекс № 2 (со стульчиками). с.66 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.70-71</p> | <p>пространстве. Обеспечивать закаливание организма.</p> |
| <p>Май</p> <p>1неделя</p> <p>2неделя</p> <p>3неделя</p> | <p>Занятие № 65,66 Комплекс №1 (с кубиками). с.71 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.73-74 Занятие № 67, 68</p> <p>Комплекс № 2 (на мягких модулях). с.72 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.74-75 Занятие № 69, 70</p> <p>Комплекс №1 (с платочками). с.71 С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.75-76 Занятие № 71, 72 Комплекс № 2 (со стульчиками). с.72</p> | <p>Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> |

| | | |
|---------|--|--|
| 4неделя | С.Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.76 | |
|---------|--|--|

2- младшая группа (3-4 года)

| РАЗВЕРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ 2- младшая группа (3-4 года) | | |
|---|--|---|
| Месяц, неделя | Тема | Программное содержание на месяц |
| Сентябрь | Занятие №1 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.24-25. | Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом. |
| 1неделя | Занятие №2 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.25-27 | |
| 2неделя | Занятие №3(с мячом) Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.27-28 | |
| 3неделя | Занятие №4(с кубиками) Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.28-30 | |
| Октябрь | Занятие № 5 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.31-32 | Совершенствовать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. |
| 1неделя | | |

| | | |
|----------------|--|--|
| 2неделя | Занятие № 6 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.32-33 | |
| 3неделя | Занятие № 7(с мячом) Л.И.Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.33-35 | |
| 4неделя | Занятие №8 (на стульчиках) Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.35-37 | |
| Ноябрь | Занятие № 9(с ленточками) Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.38-39 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. |
| 1неделя | Занятие № 10 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.39-41 | |
| 2неделя | Занятие № 11 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.41-43 | |
| 3неделя | Занятие № 12(с флажками) Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.43-45 | |
| 4неделя | Занятие № 13 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.45-47 | Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве |
| Декабрь | Занятие № 14 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.47-49 | |
| 1неделя | | |
| 2неделя | | |

| | | |
|----------------|---|--|
| 3неделя | Занятие № 15 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.49-51 | |
| 4неделя | Занятие № 16 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.51-53 | |
| Январь | Занятие № 17 (с платочками) Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.53-55 | Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| 1неделя | Занятие № 18 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.55-56 | |
| 2неделя | Занятие № 19 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.56-58 | |
| 3неделя | Занятие № 20 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.59-61 | |
| Февраль | Занятие № 21 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.62-63 | Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; совершенствовать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. |
| 1неделя | Занятие № 22 (с малым обручем) Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.63-65 | |
| 2неделя | Занятие № 23 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.65-66 | |
| 3неделя | | |

| | | |
|---|---|---|
| 4неделя | Занятие № 24 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.67-69 | |
| Март 1неделя 2неделя 3неделя 4неделя | Занятие № 25 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.69-71 Занятие № 26 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.71-72 Занятие № 27 (с мячом) Л.И.Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.73-74 Занятие № 28 Л.И.Пензулаева. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.74-77 | Продолжать упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. |
| Апрель 1неделя 2неделя 3неделя 4неделя | Занятие № 29 (на скамейке с кубиками) Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.77-78 Занятие № 30 (с коротким шнуром) Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.78-80 Занятие № 31 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.80-82 Занятие № 32 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.82-83 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |

| | | |
|------------|--|---------------------------|
| Май | | Повторение с детьми |
| 1неделя | Занятие № 33 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.84-86 | упражнений, освоенных на |
| | Занятие № 34 (с мячом) | занятиях. Особое внимание |
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.86-87 | уделяется игровым |
| | Занятие № 35 (с флажками) | упражнениям с мячом, |
| 3неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.87-89 | подвижным играм. |
| | Занятие № 36 | |
| 4неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Стр.89-90 | |

Средняя группа (4-5 лет)

| РАЗВЕРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ средняя группа (4-5 года) | | |
|--|---|--|
| Месяц, неделя | Тема | Программное содержание на месяц |
| Сентябрь | Занятие №1,2,3 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.19-22. | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. |
| 1неделя | Занятие №4,5,6 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.22-26 | |
| 2неделя | Занятие №7 (с мячом),8,9 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.26-30 | |
| 3неделя | Занятие № 10 (с малым обручем), 11,12 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.30-33 | |
| 4неделя | Занятие № 13 (с коротким шнуром), 14,15 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.35-38 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; |
| Октябрь | Занятие № 13 (с коротким шнуром), 14,15 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.35-38 | |

| | | |
|----------------|--|---|
| 2неделя | Занятие № 16,17,18 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.38-41 | упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. |
| 3неделя | Занятие № 19 (с мячом),20,21 Л.И.Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.41-44 | |
| 4неделя | Занятие № 22 (с кеглей),23,24 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.44-48 | |
| Ноябрь | Занятие № 25 (с кубиками),26,27 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.49-52 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |
| 1неделя | Занятие № 28,29,30 | |
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.54-55 | |
| 3неделя | Занятие № 31,32,33 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.55-58 | |
| 4неделя | Занятие № 34 (с флажками),35,36 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.58-61 | |
| Декабрь | Занятие № 37 (с платочками),38,39 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.62-64 | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на |
| 1неделя | Занятие № 40,41,42 | |
| 2неделя | | |

| | | |
|----------------|---|---|
| 3неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.65-68 Занятие № 43,44,45 | животе; повторить упражнение в равновесии. |
| 4неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.68-72 Занятие № 46 (с кубиками),47,48 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.72-75 | |
| Январь | Занятие № 49 (с обручем),50,51 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами. |
| 1неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.76-78 Занятие № 52 (с мячом),53,54 | |
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.79-81 | |
| 3неделя | Занятие № 55 (с косичкой),56,57 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.81-84 | |
| 4неделя | Занятие № 58 (с обручем),59,60 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.84-86 | |
| Февраль | Занятие № 61,62,63 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в |
| 1неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.88-90 Занятие № 64 (на стульях),65,66 | |
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.91-93 | |

| | | |
|---------------|---|---|
| 3неделя | Занятие № 67 (с мячом),68,69 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5. Стр.93-96 | равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. |
| 4неделя | Занятие № 70 (с гимнастической палкой),71,72 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.96-99 | |
| Март | Занятие № 73,74,75 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.99-102 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке. |
| 1неделя | Занятие № 76 (с обручем),77,78 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.102-105 | |
| 2неделя | Занятие № 79 (с мячом),80,81 Л.И.Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.105-108 | |
| 3неделя | Занятие № 82 (с флажками),83,84 Л.И.Пензулаева. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.108-111 | |
| Апрель | Занятие № 85,86,87 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.112-115 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| 1неделя | Занятие № 88 (с кеглей),89,90 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.115-118 | |
| 2неделя | Занятие № 91 (с мячом),92,93 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.118-121 | |
| 3неделя | | |

| | | |
|------------|---|--|
| 4неделя | Занятие № 94 (с косичкой),95,96 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.121-124 | |
| Май | | |
| 1неделя | Занятие № 97,98,99 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.124-127 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке. |
| 2неделя | Занятие № 100 (с кубиками),101,102 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.127-130 | |
| 3неделя | Занятие № 103 (с гимнастической палкой),104,105 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.130-133 | |
| 4неделя | Занятие № 106,107,108 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Стр.133-136 | |

Старшая группа (5-6 лет)

| РАЗВЕРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ старшая группа (5-6 года) | | |
|--|---|--|
| Месяц, неделя | Тема | Программное содержание на месяц |
| Сентябрь | Занятие №1,2,3 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.16-21. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. |
| 1неделя | Занятие №4 (с мячом),5,6 | |
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.21-24 | |
| 3неделя | Занятие №7,8,9 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.25-28 | |
| 4неделя | Занятие № 10 (с гимнастической палкой), 11,12 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.28-32 | |
| Октябрь | Занятие № 13,14,15 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением |

| | | |
|----------------|--|---|
| 1неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.33-36 | темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. |
| 2неделя | Занятие № 16 (с гимнастической палкой),17,18 | |
| 3неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.36-41 Занятие № 19 (с мячом малого диаметра),20,21 | |
| 4неделя | Л.И.Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.41-44 Занятие № 22,23,24 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.44-48 | |
| Ноябрь | Занятие № 25 (с мячом малого диаметра),26,27 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. |
| 1неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.49-53 Занятие № 28,29,30 | |
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.53-57 | |
| 3неделя | Занятие № 31,32,33 | |
| 4неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.57-60 Занятие № 34 (на гимнастической скамейке),35,36 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.60-63 | |
| Декабрь | Занятие № 37 (с обручем),38,39 | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге |
| 1неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.64-68 | |

| | | |
|----------------|--|---|
| 2неделя | Занятие № 40 (с флажками),41,42 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.68-71 | между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. |
| 3неделя | Занятие № 43,44,45 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.71-75 | |
| 4неделя | Занятие № 46,47,48 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.75-79 | |
| Январь | Занятие № 49 (с кубиками),50,51 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.80-83 | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. |
| 1неделя | Занятие № 52(с веревкой),53,54 | |
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.83-86 | |
| 3неделя | Занятие № 55 (на гимнастической скамейке),56,57 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.87-89 | |
| 4неделя | Занятие № 58 (с обручем),59,60 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет Стр.90-92 | |
| Февраль | Занятие № 61 (с гимнастической палкой),62,63 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.94-97 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при |
| 1неделя | Занятие № 64 (с мячом большого диаметра),65,66 | |

| | | |
|---------------|---|---|
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.97-100 | ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. |
| 3неделя | Занятие № 67 (на гимнастической скамейке),68,69 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет Стр.100-103 | |
| 4неделя | Занятие № 70,71,72 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.103-107 | |
| Март | Занятие № 73 (с мячом малого диаметра),74,75 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.107-112 | |
| 1неделя | Занятие № 76,77,78 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнuru) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. |
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.112-115 | |
| 3неделя | Занятие № 79 (с кубиками),80,81 Л.И.Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.116-119 | |
| 4неделя | Занятие № 82 (с обручем),83,84 Л.И.Пензулаева. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.119-122 | |
| Апрель | Занятие № 85 (с гимнастической палкой),86,87 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух |
| 1неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.123-126 Занятие № 88 (с короткой скакалкой)),89,90 | |
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.126-129 | |

| | | |
|------------|---|--|
| 3неделя | Занятие № 91 (с мячом),92,93 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.130-133 | ногах и метании в вертикальную цель. |
| 4неделя | Занятие № 94,95,96 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.133-137 | |
| Май | Занятие № 97,98,99 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.138-141 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. |
| 1неделя | Занятие № 100 (с флажками),101,102 | |
| 2неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.141-144 | |
| 3неделя | Занятие № 103 (с мячом),104,105 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.145-148 | |
| 4неделя | Занятие № 106 (с обручем),107,108 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Стр.148-151 | |

Подготовительная группа (6-7 лет)

| РАЗВЕРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ подготовительная группа (6-7 года) | | |
|---|--|--|
| Месяц, неделя | Тема | Программное содержание на месяц |
| Сентябрь | Занятие №1,2,3 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. |
| 1неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.10-13 | |
| 2неделя | Занятие №4 (с флажками),5,6 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.13-18 | |
| 3неделя | Занятие №7 (с малым мячом),8,9 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.18-21 | |
| 4неделя | Занятие № 10 (с гимнастическими палками), 11,12 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.21-25 | |
| Октябрь | Занятие № 13,14,15 | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в |
| 1неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.26-29 | |

| | | |
|----------------|---|---|
| 2неделя | Занятие № 16 (с обручем),17,18 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.29-32 | упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. |
| 3неделя | Занятие № 19 (на гимнастической скамейке),20,21 Л.И.Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.32-35 | |
| 4неделя | Занятие № 22 (с мячом),23,24 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.36-39 | |
| Ноябрь | Занятие № 25,26,27 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.40-44 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. |
| 1неделя | Занятие № 28(с короткой скакалкой),29,30 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.44-47 | |
| 2неделя | Занятие № 31(с кубиками),32,33 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.48-51 | |
| 3неделя | Занятие № 34,35,36 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.51-55 | |
| Декабрь | Занятие № 37 (в парах),38,39 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.56-59 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с |
| 1неделя | Занятие № 40 (с гимнастической палкой),41,42 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.59-62 | |
| 2неделя | | |

| | | |
|----------------|---|--|
| 3неделя | Занятие № 43(с малым мячом),44,45 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.63-66 | перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| 4неделя | Занятие № 46,47,48 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.66-69 | |
| Январь | Занятие № 49 (с гимнастической палкой),50,51 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.70-73 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. |
| 1неделя | Занятие № 52(с кубиками),53,54 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.73-77 | |
| 2неделя | Занятие № 55 (с мячом малого диаметра),56,57 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.77-81 | |
| 3неделя | Занятие № 58 (со скакалкой),59,60 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.81-83 | |
| Февраль | Занятие № 61 (с обручем),62,63 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.84-87 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| 1неделя | Занятие № 64 (с гимнастической палкой),65,66 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.87-90 | |
| 2неделя | Занятие № 67,68,69 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет Стр.91-94 | |
| 3неделя | | |

| | | |
|---|---|--|
| 4неделя | Занятие № 70(с мячом большого диаметра),71,72 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.94-98 | |
| Март 1неделя 2неделя 3неделя 4неделя | Занятие № 73 (с мячом малого диаметра),74,75 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.98-102 Занятие № 76(с флажками),77,78 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.102-106 Занятие № 79 (с гимнастической палкой),80,81 Л.И.Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.106-109 Занятие № 82 (с обручем),83,84 Л.И.Пензулаева. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7лет. Стр.109-113 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. |
| Апрель 1неделя 2неделя 3неделя 4неделя | Занятие № 85 (с мячом малого диаметра),86,87 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.113-117 Занятие № 88 (с обручем),89,90 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.117-120 Занятие № 91,92,93 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.120-124 Занятие № 94(на гимнастической скамейке),95,96 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.124-128 | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. |

| | | |
|------------|--|--|
| Май | Занятие № 97(с обручем),98,99 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. |
| 1неделя | Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.128-131 | |
| 2неделя | Занятие № 100 (с мячом малого диаметра),101,102 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.131-135 | |
| 3неделя | Занятие № 103,104,105 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.135-138 | |
| 4неделя | Занятие № 106 (с гимнастическими палками),107,108 Л.И. Пензулаева Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Стр.139-142 | |

10. Целевые ориентиры освоения программы по группам

«Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Промежуточные планируемые результаты

1 – 3 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- хорошо спит, активен во время бодрствования
- имеет хороший аппетит, регулярный стул.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;
- умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;
- употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);

- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);

- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;

- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;

- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;

- умеет плавать (произвольно);

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

11. Учебно-методическая литература

1. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий- М.: Мозаика-Синтез, 2021г .Пензулаева Л.И.
2. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий- М.: Мозаика-Синтез, 2021г. Пензулаева Л.И.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий- М.: Мозаика-Синтез, 2021г. Пензулаева Л.И.
4. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий- М.: Мозаика-Синтез, 2021г. Пензулаева Л.И.
5. Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет. Конспекты занятий- М.: Мозаика-Синтез, Федорова С.Ю., 2021г.
6. БибПрограмма(мозаика) в соответствие ФГОС. Сборник подвижных игр 2-7 лет. Степаненко Э.Я., 2020г.
8. От Рождения До Школы. Утренняя гимнастика для детей 2-3г.Комплекс упражнений. ФГОС. Харченко Т.Е., 2020г.
9. От Рождения До Школы. Утренняя гимнастика для детей 3-4г.Комплекс упражнений. ФГОС. Харченко Т.Е., 2020г.
10. От Рождения До Школы. Утренняя гимнастика для детей 4-5г.Комплекс упражнений. ФГОС. Харченко Т.Е., 2020г.
11. От Рождения До Школы. Утренняя гимнастика для детей 5-6л.Комплекс упражнений. ФГОС. Харченко Т.Е., 2020г.
12. От Рождения До Школы. Утренняя гимнастика для детей 6-7л.Комплекс упражнений. ФГОС. Харченко Т.Е., 2020г.