



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 126 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 126 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА)**

194354, Санкт-Петербург, Луначарского пр., д. 19, корп. 2, литера А,
ОКПО 53225638; ОГРН 1027801582445; ИНН/КПП 7802140492/780201001

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 126
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
ГБДОУ детский сад № 126
Выборгского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 № 55

УЧТЕНО

мнение Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 126
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**второй младшей группы общеразвивающей направленности «ВИШЕНКА»
второй младшей группы общеразвивающей направленности «ПОЧЕМУЧКИ»
средней группы общеразвивающей направленности «ПЧЕЛКА»
средней группы общеразвивающей направленности «СВЕТЛЯЧОК»
старшей группы общеразвивающей направленности «РОМАШКА»
подготовительной группы общеразвивающей направленности «СОЛНЫШКО»**

государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 126 комбинированного вида
Выборгского района Санкт-Петербурга

САТДАРОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ ЮРЬЕВНЫ

Срок реализации: 1 год

Содержание рабочей программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка
- 1.1 Цели, задачи, принципы рабочей программы
- 1.2 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей групп по физическому развитию
- 1.3 Основания разработки рабочей программы
- 1.4. Срок реализации рабочей программы
- 1.5 Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)

II Содержательный раздел

- 2.1. Содержание образовательной работы с детьми
- 2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования (во всех группах)
- 2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

III Организационный раздел

- 3.1. Структура реализации образовательной деятельности
- 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы по физическому развитию
- 3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды
- 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности
- 3.5. Календарный план воспитательной работы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Сатдаровой Е.Ю, (далее – Рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №126 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) разработана с учетом Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ на основе следующих нормативно - правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.09.2022, принятой ФЗ-№304

Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Приказа Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 № 1155»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

Приказа Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

Приказа Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

СанПиН 1.2.3685.21 от 28.01.2021 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устава и других локальных актов ГБДОУ.

В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы:

-Учебно-методический комплекс дошкольного возраста Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. Мозаика-Синтез,2014г.;

парциальные программы:

*парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Санкт-Петербург,2014;

• Л. И. Пензулаева, Физкультурные занятия с детьми старшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Содержание рабочей программы, отражает реальные условия групп, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

1.1 Цели, задачи, принципы рабочей программы

Цели рабочей программы: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи рабочей программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство

народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Задачи физического развития

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

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

2. Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

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

4. Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

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

6. Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Направления реализации образовательной области «Физическое развитие»:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Физическая культура

Принципы рабочей программы:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьёй;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.2 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей групп по физическому развитию

Особенностями организации образовательного процесса является то, что

- образовательный процесс осуществляется на всём протяжении пребывания ребёнка в дошкольной организации;

Режим работы — пятидневный, с 7.00 до 19.00, с 12-часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни — суббота, воскресенье.

- процесс развития личности ребёнка обеспечивается в различных видах общения, а также в игре, познавательно-исследовательской деятельности;
- содержание образовательного процесса охватывает пять взаимодополняющих образовательных областей;
- образовательный процесс строится на основе партнёрского характера взаимодействия участников образовательного процесса.

Рабочая программа разработана для реализации во второй младшей группе общеобразовательной направленности, средней группы общеразвивающей направленности, старшей группы общеразвивающей направленности, подготовительной группы общеразвивающей направленности.

Особенности развития детей дошкольного возраста

№ Группы	Количество детей	Мальчики	Девочки	Группа здоровья		
				I	II	III
Вторая младшая группа общеразвивающей направленности «Почемучки»						
Вторая младшая группа общеразвивающей направленности «Вишенка»						
Средняя группа общеразвивающей направленности «Пчелка»						
Старшая группа общеразвивающей направленности «Светлячок»						
Старшая группа общеразвивающей направленности «Ромашка»						
Подготовительная группа общеобразовательной направленности «Солнышко»						

Особенности физического развития младшего дошкольного возраста.

На 4-м году жизни у детей возрастает стремление действовать самостоятельно. В тоже время их внимание еще неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. Поэтому роль взрослых в организации игровой деятельности ребенка этого возраста весьма значительна.

Основным содержанием игр малышей являются различные действия с игрушками, предметами-заместителями. В связи с расширением кругозора ребенка и его двигательного опыта, сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Их основным содержанием является воспроизведение действий животных, птиц, движения транспорта, предметной деятельности людей. Большинство подвижных игр имеют сюжетное содержание («Поезд», «Наседка и цыплята», «Кот и мыши» и др.).

Дети уже осознают двигательную задачу (например, поймав «мышку», «кот» ведет ее к себе в домик, а затем продолжает ловить других «мышей»). Вместе с тем, роль ведущего выполняет взрослый.

В младшем дошкольном возрасте дети обладают сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но они еще не в состоянии заботиться о результатах своих действий, и поглощены самим двигательным процессом, его эмоциональной стороной.

Вместе с тем, движения детей становятся все более осознанными. Ребенок в состоянии повторить движения по своему усмотрению или по предложению взрослого.

Детям 3–4 лет свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Двигательные умения и навыки в этом возрасте продолжают формироваться на основе подражания взрослому. Ребенок более сознательно воспринимает объяснения и указания взрослого. Интерес детей к разнообразным видам движений и играм возрастает при использовании физкультурных пособий (колечки, мячи, обручи, мягкие модули и т. п.).

К 4-м годам дети овладевают разнообразными движениями, умело сочетают их, что обуславливает высокую самостоятельность действий. Ребенку под силу выполнять упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазании. Многие дети пока не обладают правильной координацией движений рук и ног, но в тоже время ходьба становится значительно увереннее, улучшается пространственная ориентировка. Походка малышей остается еще тяжелой, они часто

опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги. Положительную роль в формировании красивой и легкой походки играет музыкальное сопровождение. Оно вызывает у детей эмоциональный подъем и помогает им регулировать ритм, темп и амплитуду движений.

Дети бегают с большим желанием, они могут произвольно или по заданию менять скорость, у них наблюдается согласование движений рук и ног. Однако бег еще недостаточно равномерный. Ребенок бежит мелким семенящим шагом на полусогнутых в коленях ногах, слабо отталкивается. Во время бега малыши делают много ненужных движений, боковых раскачиваний, широко разводят руки, не умеют согласовывать свои движения с движениями других детей, наталкиваются друг на друга, на окружающие предметы.

Прыжки детей в этом возрасте еще несовершенны. Голова ребенка при прыжке чаще всего опущена, туловище согнуто вперед, координация движений при приземлении отсутствует. Дети приземляются на жесткие прямые ноги, одновременно ставят их на землю, приземляются сразу на всю стопу без переката с пятки на носок.

Навыки бросания и ловли мяча и предметов в данный период претерпевают значительные изменения. Движения становятся более произвольными, появляется подготовительная фаза: отведение руки вниз, назад, в сторону и т. п., формируется целенаправленное движение при броске. Однако замах руки остается еще вялым, между замахом и броском предметов отмечается довольно длительная пауза.

Дети ловят мяч неуверенно, что объясняется их неумением определять направление и скорость летящего навстречу мяча, слабой координацией движений.

Лазание на этом возрастном этапе требует от детей большого напряжения. Ползание они осуществляют достаточно ловко и уверенно. Для большинства детей этого возраста характерна хорошая координация движений во время выполнения упражнений в ползании. Им доставляет радость ползать на четвереньках между различными предметами: кубами, кеглями, мячами.

Лазание на этом возрастном этапе требует от ребенка большого напряжения, внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Дети лазают медленно, в произвольном темпе.

У детей 4-го года жизни упражнения на развитие равновесия в основном носят динамический характер и связаны с перемещением в пространстве. Ребенку рекомендуются такие упражнения в равновесии, как ходьба и бег по доске, лежащей на полу; кружение. Большой интерес вызывают у малышей упражнения в равновесии, основанные на быстрой смене положений тела: быстро сесть – быстро встать, лечь – сесть и т. п. Детям этого возраста доступны ходьба и бег по уменьшенной площади (между шнурами, линиями и т. п.; перешагивание через предметы и ходьба между ними, ходьба по наклонной доске).

Дети уже способны самостоятельно объединяться в небольшие группы для выполнения упражнений в основных видах движений (ОВД).

В зимнее время года дети катаются на санках, перевозят игрушки, съезжают с невысокой горки, скользят по короткой ледяной дорожке, ходят ступающим шагом под руководством взрослого. В теплое время года дети катаются на трехколесном велосипеде (под руководством взрослого).

Особенности физического развития среднего дошкольного возраста.

Двигательная активность детей характеризуется достаточной самостоятельностью. Движения детей имеют вполне преднамеренный характер; дети хорошо различают основные виды движений, их назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы. Дети к 5 годам способны обсуждать результаты своих действий, определять соответствие движений образцу. Они стремятся овладеть новыми сочетаниями движений, испытывают желание испробовать свои силы в более сложных упражнениях. Вместе с тем, они пока не умеют соизмерять свои силы со своими возможностями. Для детей этого возраста характерно недостаточно четкое следование двигательным образцам, что обусловлено низкой произвольностью.

Собственные замыслы ребенка начинают влиять на развертывание всех видов детской деятельности. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями сверстников, стремиться к общей цели. Растущее двигательное воображение становится одним из стимулов обогащения моторики разнообразными способами действий. Но из-за недостаточно развитой ловкости, координации, ребенок пока не может овладеть на качественном уровне техникой бега, прыжков, ходьбы на лыжах, катания на санках и т. п.

Дети 5-го года жизни уже достаточно свободно ориентируются среди сверстников во время ходьбы. Затруднения возникают главным образом из-за того, что они не умеют придерживаться определенной дистанции в ходьбе друг за другом, часто отстают от впереди идущего. Дети с удовольствием выполняют ходьбу «змейкой», огибают расставленные предметы и пособия. При выполнении этого упражнения каждый ребенок желает стать ведущим.

Бег у детей средней группы неравномерный, ноги слабо выносятся вперед; сохраняется параллельная постановка стоп с перекатом с пятки на носок. Из-за недостаточной гибкости стопы и

малой силы мускулатуры ног, отталкивание в беге слабое, полет низкий, скорость невысокая. Значительно улучшается в этом возрасте пространственная ориентировка при беге, что дает возможность широко использовать этот вид движения в коллективных подвижных играх. Дети упражняются в ходьбе и беге, принимая участие в играх разной интенсивности.

У детей закрепляются навыки предыдущей возрастной группы. Они по-прежнему выполняют простые виды прыжков: поскоки, спрыгивание с предмета и прыжки в длину с места. При прыжках в длину с места дети отталкиваются одновременно двумя ногами, у них появляется взмах руками. Положение тела ребенка во время полета неустойчиво, голова наклонена вперед, а ноги отстают.

Дети средней группы упражняются в разных способах ползания. Новым движением, которым они овладевают, является ползание на четвереньках с опорой на колени и предплечья, пальцы рук вытянуты вперед. Дети упражняются на гимнастической стенке, взбираются на нее и спускаются по ней произвольными способами. В этом возрасте начинается отработка техники лазания по гимнастической стенке переменным шагом.

Возможности детей 5-го года жизни в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера.

В катании, бросании и ловле предметов, метании обращает на себя внимание прирост точности движения. Точность действий совершенствуется в игровых упражнениях, например, «Сбей кеглю», «Прокати в обруч». Дети с удовольствием катят разные предметы (мячи, кольца, обручи). У воспитанников средней группы наблюдается уже более слитное движение замаха и броска. В то же время, хорошая амплитуда и полная свобода движения пока отсутствуют.

У детей появляется способность осуществлять определенный контроль над положением тела, улучшается координация основных движений. При страховке воспитателя они выполняют различные упражнения на пособиях (на гимнастической скамейке, бревне, доске), что говорит о наличии у них сосредоточенности, внимания.

Средний возраст благоприятен для развития моторной памяти и двигательного воображения. Дети свободно катаются на санках, скользят по наклонной и горизонтальной ледяной дорожке, осваивают скользящий шаг; ездят на двухколесном велосипеде.

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх. Участвуя в них, ребенок чувствует ответственность за выполнение правил, у него рождается желание достичь определенного результата. Желательно, чтобы дети к 5 годам могли самостоятельно организовывать подвижные игры в небольшой группе сверстников.

В средней группе образовательная деятельность по физическому развитию проводится по подгруппам три раза в неделю, длительность занятий не превышает 20 минут. Эта деятельность проводится в игровой форме в физкультурном зале и на свежем воздухе. Зимой – это игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, в весенне-летний период года – обучение играм с элементами спорта и спортивным упражнениям. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется проводить на воздухе.

Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Особенности физического развития старшего дошкольного возраста.

Двигательная деятельность детей 6-го года жизни становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте возрастает самостоятельность, активность, ведутся поиски новых способов выполнения движений, их комбинаций и вариантов.

Детям 6-го года жизни доступно овладение сложными видами движений. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На 6-м году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Старшие дошкольники овладевают все более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за дальнейшего совершенствования двигательных качеств, повышения работоспособности они осваивают сложно координированные действия (прыжки с разбега, действия с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т. п.). В этом возрасте создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В то же время у детей на 6-м году жизни развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движении. Двигательная активность детей

становится все более целенаправленной, она все более зависит от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности.

Особенности физического развития подготовительной группы дошкольного возраста.

В данном возрасте движения ребенка становятся более координированными. Формируются новые самоорганизации, взаимоконтроля. Задача физического воспитания: сформировать потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования, что стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию умений и навыков. При выполнении основных движений необходимо использовать разные способы организации. Например, дети могут одновременно упражняться на нескольких одинаковых снарядах. Целесообразно также музыкальное сопровождение.

Дети 6-ти лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Умеют сочетать движения в зависимости от окружающих условий. У ребенка 6-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудных заданий. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.3. Срок реализации рабочей программы

Сентябрь 2023- август 2024 учебный год

1.4 Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;
- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственниках и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;
- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;
- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;
- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;
- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;
- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;
- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;
- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;
- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;
- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;
- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

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

II Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы с детьми.

Задачи физического воспитания в младшей группе (от 3 до 4 лет):

1. Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
2. Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
3. Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
4. Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
5. 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 ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, 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).

Строевые упражнения:

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

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, перевоза 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.

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

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

5) Акт ивный от дых.

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.

Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на во второй младшей группе общеразвивающей направленности «Почемучки»

Сентябрь 2023				
Задачи	Разучивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; группироваться при лазании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором; по кругу.			
Тема	«Детский сад- страна друзей»	«Много игрушек в нашем саду наши игрушки стоят на виду»	«Осень»	«Фрукты и овощи»
ОРУ	«Детский сад! Детский сад! Очень много здесь ребят!» (б/п)	«Новоселье» (б/п)	«Как-то вечером на грядке» (с мячом)	«Осенняя прогулка» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке» (расстояние 25 см)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Кот и мыши»	«Репка»	«Ветер и желтые листочки»
Малоподвижные игры	«Кому дать цветок?»	МПИ с речевым сопровождением «Уборка»	МПИ с речевым сопровождением «В огороде у ребяток»	МПИ с речевым сопровождением «Ветерок»

Октябрь 2023				
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному ,враспынную, по всему залу.			
Тема	«Я вырасту здоровым»	«Я и моя семья»	«Транспорт»	Педагогический проект «Осторожно: дорога!»
ОРУ	«Во саду ли, в огороде» (б/п)	«Мы стараемся» (б/п)	«Подготовка к полету» (с флажками)	«Полюбуйтесь, мамы, на нас-дошколят» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	1.Прыжки из обруча в обруч 2. «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении	1.Ползание «Крокодилчики» 2.Равновесие «Пробеги-не задень»

			2.Игровое упражнение «Быстрый мяч»	
Подвижные игры	«Садовник»	«Чтоб здоровье сохранить»	«Голуби и кот»	«Пора домой»
Малоподвижные игры	МПИ с речевым сопровождением «Мы корзиночку возьмем»	«Руки требуют заботы»	«Найдем синичку»	«Как у нашей мамы руки»

Ноябрь 2023				
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».			
Тема	«Комнатные растения»	«Птицы вокруг нас»	«Дом, в котором я живу»	«Единственной маме на свете»
ОРУ	«Животные севера» (б/п)	«Наш город» (б/п)	«Мы стараемся» (б/п)	«Мамин день» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие
Подвижные игры	«На водопой»	«Поезд едет, поезд мчит»	«Мячик»	«Как у нас семья большая»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «В лесу»	Пальчиковая гимнастика «Транспорт»	Пальчиковая гимнастика «Танины игрушки»	Пальчиковая гимнастика «Семья»

Декабрь 2023				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; умении группироваться при лазании под дугу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.			
Тема	«Неделя вежливости»	«Четвероногие друзья»	«Животные наших лесов!»	«Здравствуй, Новый год!»
ОРУ	«Послушные пузыри» (с мячами)	«Разноцветные кубики» (с кубиками)	«Погремушки-веселушки» (с погремушками)	«Маленькие пузырьки» (с мячами)

2-я часть: Основные виды движения	1.Игровое упражнение «Пройди-не задень» 2.Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат 2.Прокатывание мячей друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи-не задень»	1.Игровое упражнение «Жучки на бревнышке» 2.Равновесие «Пройдем по мостику»
Подвижные игры	«Веселые зверята»	«Автобус»	«Мы на лыжах в лес пойдем»	«Хоровод»
Малоподвижные игры	«На водопой»	«Самолеты».	«С неба падают снежинки»	Пальчиковая гимнастика «Снеговик»

Январь 2024

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба «Лягушки и бабочки». Игровое упражнение «На полянке». Ходьба в колонне по одному.			
Тема	«Зимние забавы»	«Народная игрушка»	«В мире разных материалов»	«Любимые сказки»
ОРУ	«Снежки» (с малыми мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Послушные мячики» (с мячами)	«Трусливые мышки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пройди-не упади» 2. «Прыжки «Из ямки в ямку»	1.Прыжки «Зайки-прыгуны» 2.Прокатывание мяча между предметами	1. «Прокати-поймай» 2.«Медвежата»	1.Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2.Равновесие «По тропинке»
Подвижные игры	«На горке»	«Крылатые снежинки»	«Бегите ко мне!»	«Мыши и кот»
Малоподвижные игры	«Елочки»	«Снежная баба»	Ходьба в колонне по одному	Дыхательная гимнастика

Февраль 2024

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег враспынную в чередовании. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцаброса).			
Тема	«Мебель»	«Наши папы - защитники Отечества»	«Я сейчас готовить буду, соберу на стол посуду»	«Женский день-8 марта»

ОРУ	«Петушки и курочки» (б/п)	«Ежики» (с массажными мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Погремушки-веселушки» (с погремушками)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие. «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки. «С пенька на пенек»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Матрешки»	«Буратино»	«Мыши и кот»	«Кролики»
Малоподвижные игры	«Игрушки»	«Оловянный солдатик»	Ходьба в колонне по одному за инструктором	Ходьба в колонне по одному за инструктором

Март 2024

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).			
Тема	«Народная культура и традиции»	«Весна-красна»	Педагогический проект «Мы идем в Зоопарк»	
ОРУ	«Трусливые мышки» (б/п)	«Мышки» (б/п)	Петушки и курочки (б/п)	
2-я часть: Основные виды движения	1. «Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	
Подвижные игры	«Найди свой домик»	«Пришла весна»	«Мышонок»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Весенняя березка»	«Зайка»	

Апрель 2024

Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).			
Тема	«Человек и мир вещей»	«Азбука безопасности»	«Рыбка плавает в пруду»	«Труд взрослых»

ОРУ	«Петушки и курочки» (б/п)	«Послушные мячики» (с мячами)	«Разноцветные кубики» (с кубиками)	«Лошадки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок 2.Прокатывание мячей (по 8-10 раз)	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи-не задень» 2.Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Помогаем маме»	«Мыши и кот»	«Мыши в кладовой»	«Деревья»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Дружная семья»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Береза»

Май 2024

Задачи	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег враспынную по всему залу.			
Тема	«Растения на нашем участке»	«Мой родной город»	«Скоро лето!»	
ОРУ	«Послушные мячики» (с мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Разноцветные флажки» (с флажками)	
2-я часть: Основные виды движения	Прыжки «Через канавку» Бросание мяча «Веселый мяч» 3. «Прокати между предметами»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	
Подвижные игры	«Кузнечики»	«Капель»	«Кролики»	
Малоподвижные игры	«Бабочка»	Пальчиковая гимнастика «Весна»	Пальчиковая гимнастика «гости»	

Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на во второй младшей группе общеразвивающей направленности «Вишенка»

Сентябрь 2023

Задачи	Разучивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; группироваться при лазании под шнур.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором; по кругу.

Тема	«Здравствуй, детский сад»	«Я, ты, он, она- вместе дружная семья»	«Ходит Осень по дорожкам»	«Вершки и корешки»
ОРУ	«Играем с кубиками» (с кубиками)	«Медвежата» (б/п)	«Веселые колечки» (с кольцами)	«Ежики» (с массажными мячами)
2-я часть: Основные виды движения	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке» (расстояние 25 см)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свое место»	«Птички в гнездышках»	«Лошадки»
Малоподвижные игры	«Кому дать цветок?»	МПИ с речевым сопровождением «Уборка»	МПИ с речевым сопровождением «Ветерок»	МПИ с речевым сопровождением «В огороде у ребяток»

Октябрь 2023

Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному ,враспынную, по всему залу.			
Тема	«Я вырасту здоровым»	«Что растет у нас в саду?»	«Много игрушек в нашем саду, наши игрушки стоят на виду»	Педагогический проект «Машины на нашей улице»
ОРУ	«Кошечки» (б/п)	«Кольца-малышки» (с кольцами)	«Веселые мячики» (с мячами)	«Петушки и курочки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	1.Прыжки из обруча в обруч 2. «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении 2.Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1.Ползание «Крокодилчики» 2.Равновесие «Пробеги-не задень»
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Мы ногами топ-топ»	«Воробышки и автомобиль»	«Как петух в печи»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	«Мы топаем ногами»	«Найдем синичку»	«Гуси-гусенята»

Ноябрь 2023

Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».

Тема	«Неделя доброты»	«В мире разных материалов	«Человек в мире вещей»	«мама-солнышко мое!»
ОРУ	«Мышки» (б/п)	«Мы с мешочками играем» (с мешочками)	«Кошечки» (б/п)	«Трусливые мышки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Мышка и кошка»	«Бегите к флажку»	«Пастух и стадо»	«Зайка серенький умывается»
Малоподвижные игры	«Поросята-трусички»	Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Семья»

Декабрь 2023

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; умении группироваться при лазании под дугу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.			
Тема	«Птички-невелички, пернатые друзья»	«Дом, в котором я живу»	«Я сейчас готовить буду, соберу на стол посуду»	«Здравствуй, праздник Новый год!»
ОРУ	«Ежики» (с массажными мячами)	«Послушные мячики» (с мячами)	«Петушки и курочки» (б/п)	«Снежки» (с маленькими мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Игровое упражнение «Пройди-не задень» 2.Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат 2.Прокатывание мячей друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи-не задень»	1.Игровое упражнение «Жучки на бревнышке» 2.Равновесие «Пройдем по мостику»
Подвижные игры	«Береги предмет»	«Автобус»	«Парашютисты»	«Догони свою пару»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	«Самолеты».	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Снеговик»

Январь 2024

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба «Лягушки и бабочки». Игровое упражнение «На полянке». Ходьба в колонне по одному.			
Тема	«Зимние забавы»	«Что нам нравится зимой?»	«Труд взрослых»	«Комнатные растения»
ОРУ	«Веселые флажки» (с флажками)	«Лошадки» (б/п)	«Медвежата» (б/п)	«Поиграем на скамейке» (на гимнастической скамейке с кубиками)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пройди-не упади» 2. «Прыжки «Из ямки в ямку»	1.Прыжки «Зайки-прыгуны» 2.Прокатывание мяча между предметами	1. «Прокати-поймай» 2.«Медвежата»	1.Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2.Равновесие «По тропинке»
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Художник-неведимка»	«Мы топаем ногами»	«Мыши и кот»
Малоподвижные игры	«Елочки»	«Мы идем»	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика

Февраль 2024				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег враспынную в чередовании. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от колецброса).			
Тема	«Животные нашего леса»	Педагогический проект «Усатые и полосатые»	«День Защитника Отечества»	«Праздник 8 марта»
ОРУ	«Послушные мячики» (с мячами)	«Мячики-малышки» (с массажными мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Разноцветные флажки» (с флажками)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие. «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки. «С пенка на пенек»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Кролики»	«Маленькое зернышко»	«Найди свой домик»	«Поезд»
Малоподвижные игры	«Игрушки»	«Изобрази растение»	Ходьба в колонне по одному за инструктором	Ходьба в колонне по одному за инструктором

Март 2024

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).			
Тема	«Народные игрушки»	«Весна-красна»	«Зоопарк»	«Безопасные сказки»
ОРУ	«мышки» (б/п)	«Петушки и курочки» (б/п)	«Разноцветные кубики» (с кубиками)	«Погремушки-веселушки» (с погремушками)
2-я часть: Основные виды движения	1. «Ровным шагом» 2. Прыжки «Змейкой»	1. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2. Игровое задание «Птички».	1. Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	Ползание. Игровое задание- «Паучки». «Прокати-поймай».
Подвижные игры	«Дикие животные»	«Пришла весна»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Веселые зверята»	«Весенняя березка»	«Зайка»	Пальчиковая гимнастика «Волк»

Апрель 2024

Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).			
Тема	«Отдых и спорт нам заменят докторов!»	«Рыбки плавают в пруду»	«Во саду, ли в огороде»	«Путешествие в мир насекомых»
ОРУ	«Трусливые мышки» (б/п)	«Послушные мячики» (с мячами)	«Кольца-малышки» (с кольцами)	«Яблочки» (с мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1. Равновесие 2. Прыжки «Через канавку»	1. Прыжки из кружка в кружок 2. Прокатывание мячей (по 8-10 раз)	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. Ползание «Проползи-не задень» 2. Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Смелые цыплята»	«С кочки на кочку»	«Зайка серенький умывается»	«Кролики и сторож»

Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Дружная семья»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Береза»
--------------------	--	----------------------------	----------------------------	----------

Май 2024				
Задачи	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег враспынную по всему залу.			
Тема	«С чего начинается Родина?»	«До свидания, весна, здравствуй лето!!»	«Наш друг-светофор»	
ОРУ	«Путешествие» (в движении)	«Лошадки» (б/п)	«Разноцветные флажки» (с флажками)	
2-я часть: Основные виды движения	Прыжки «Через канавку» Бросание мяча «Веселый мяч» 3. «Прокати между предметами»	1. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2. Игровое задание «Птички».	1. Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	
Подвижные игры	«Кузнечики»	«Мастера»	«Одуванчик»	
Малоподвижные игры	«Бабочка»	Пальчиковая гимнастика «Считалка»	«Васильки»	

Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей младшего дошкольного возраста:

Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Мишка идет по мостику», «Где же наши ножки?», «Найди свое место», «Поезд», «Не опоздай», «В гости к куклам», «Мы ногами топаем».

Игры с бегом: «Курочка и цыплята», «Беги ко мне – от меня», «Воробушки и автомобиль», «Карусель», «Мыши и кот», «Поезд», «Лохматый пес», «Кто быстрее до флажка».

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Птички в гнездышках», «Воробушки и кот», «Мой веселый, звонкий мяч», «Поймай комара», «Наседка и цыплята», «Зайка», «Зайцы и волк». «Птички в гнездышках».

Игры с бросанием и ловлей: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Мячи в корзине», «Кто дальше бросит», «Сбей кеглю», «Попади в шарик», «Мяч в домике», «Скати с горочки», «Брось через веревку», «Передай мяч», «Кто точнее в цель».

Игры с пролезанием и лазаньем: «Котята и ребята», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик». «Кролики», «Ползком в туннель», «Перелезь через бревно», «Котята и щенята».

Игры на координацию движений: «Кто тише?», «Через ручеек по мостику», «По коридорчику», «Найди свой цвет», «Мы ногами топаем», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «По ровненькой дорожке».

Задачи физического воспитания в средней группе (от 4 до 5 лет)

1. Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
2. Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
3. Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
4. Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и

- активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
5. Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
6. Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности и

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 огибаемая 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 враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную 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); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

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

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. 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 связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

2) *Подвижные игры*: 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 «полуёлочкой».

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

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) Акт ИВНЫЙ ОТ ДЫХ

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.

Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на в средней группе общеразвивающей направленности «Пчелка»

Сентябрь 2023

Сентябрь 2023				
Задачи	Разучивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; группироваться при лазании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором; по кругу.			
Тема	«До свидания лето. Здравствуй, детский сад!»	«Что такое хорошо и что такое плохо?»	«Здравствуй, осень золотая!»	«Ребята и зверята»
ОРУ	«Хоровод» (б/п)	«осенью» (б/п)	«Скворушка прощается» (б/п)	«Мастера» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке» (расстояние 25 см)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Выросли деревья в поле»	«Художница осень»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за инструктором в обход зала	«Осенние листья».	Пальчиковая гимнастика «Осень к нам пришла»	«Найдем жучка»

Октябрь 2023

Октябрь 2023	
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному ,врассыпную, по всему залу.

Тема	«Если хочешь быть здоров!»	«Город мой многоэтажный»	Педагогический проект «Школа юного орнитолога»	«Лес-наше богатство»
ОРУ	«Послушные пузыри» (с мячами)	«Кошечки» (б/п)	«Петушки и курочки» (б/п)	«Кольца-малышки» (с кольцами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	1.Прыжки из обруча в обруч 2. «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении 2.Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1.Ползание «Крокодилы» 2.Равновесие «Пробеги-не задень»
Подвижные игры	«Подари движение»	«Автомобилисты»	«Снегирек»	«Собака и кошка»
Малоподвижные игры	«Если весело живется»	«Представьте себе»	Пальчиковая гимнастика «Синица»	Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

Ноябрь 2023				
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».			
Тема	«Улица полна неожиданностей»	«Природа-наш друг!»	«Мое тело»	«Мамочка родная»
ОРУ	«Зайки с капустой» (С мячами)	«Веселые мячики» (с мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Прогулка» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Подбрось-поймай»	«Позвони в погремушку»	«Найди свой домик»	«Зайка серенький умывается»
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Декабрь 2023				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; умении группироваться при лазании под дугу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.			
Тема	«Что и из чего сделано?»	«Что нам нравится зимой?»	«Опасности вокруг нас»	«Новый год постучался морозцем в окошко!»
ОРУ	«Лошадки» (б/п)	«Мячики-попрыгунчики» (с мячами)	«Зайки с колечками» (с обручами)	«Снежки» (с мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Игровое упражнение «Пройди-не задень» 2.Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат 2.Прокатывание мячей друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи-не задень»	1.Игровое упражнение «Жучки на бревнышке» 2.Равновесие «Пройдем по мостику»
Подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Мыши и кот»	«У медведя во бору»	«С неба падают снежинки»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	Гимнастика для глаз	«Найдем лягушонка»	«Хоровод»

Январь 2024				
Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба «Лягушки и бабочки». Игровое упражнение «На полянке». Ходьба в колонне по одному.			
Тема	«Звери наших лесов!»	«Народные игрушки»	«Город и село, везде жить хорошо»	«Какая бывает посуда?»
ОРУ	«Медвежата» (б/п)	«Мышки с колечками» (с обручами)	«Мячики-попрыгунчики» (с мячами)	«Жуки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пройди-не упади» 2. «Прыжки «Из ямки в ямку»	1.Прыжки «Зайки-прыгуны» 2.Прокатывание мяча между предметами	1. «Прокати-поймай» 2.«Медвежата»	1.Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2.Равновесие «По тропинке»
Подвижные игры	«Угости кролика капустой»	«Зайцы и волк»	«Пастух и стадо»	«Зайка серенький умывается»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Февраль 2024				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег враспынную в чередовании. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса).			
Тема	«Звери наших лесов»	«Транспорт в нашем городе»	«День защитника Отечества»	«Женский день 8 марта»
ОРУ	«Автобус» (в движении)	«Оловянный солдатик» (б/п)	«Котята» (с массажными мячами)	«Прогулка» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие. «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки. «С пенька на пенек»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Самолеты»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Колоски»
Малоподвижные игры	«Почтовый самолет»	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	«Заботливое солнышко»

Март 2024				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).			
Тема	Педагогический проект «Волшебный мир сказки»	«Народные игры»	«Кап, да кап и не до сна, постучалась к нам весна»	«Первые весенние цветы»
ОРУ	«Веселые мячики» (с мячами)	«Рыбки» (б/п)	«Зайки с капустой» (с мячами)	«Лошадки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. «Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	Ползание. Игровое задание- «Паучки». «Прокати-поймай».
Подвижные игры	«Зайцы и волк»	«Море»	«Пастух и	«Цветные

		волнуется раз»	стадо»	Автомобили»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдем зайку?»	Ходьба в колонне по одному-«автомобили поехали в гараж»

Апрель 2024

Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).			
Тема	«Растения на нашем участке»	«Айболит спешит на помощь»	«Космическое путешествие!»	«Обитатели водных глубин!»
ОРУ	«Веселые мячики» (мячами)	«Зайки» (б/п)	«Зайки с капустой (с мячами)	«Юные разведчики» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок 2.Прокатывание мячей (по 8-10 раз)	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи-не задень» 2.Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Самолеты»	«Найди, где спрятано»	«Коршун и наседка»	«Забросай мячами»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Май 2024

Задачи	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.		
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег враспынную по всему залу.		
Тема	«Салют Великой Победы»	«Я и моя семья»	«На пороге лета»
ОРУ	«Бабочки над лугом» (б/п)	«Мастера» (с гимнастическими палками)	«Радуга-дуга» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1 Прыжки «Через канавку» 2. Бросание мяча «Веселый мяч» 3. «Прокати между предметами	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»
Подвижные игры	«Кузнечики»	«Дождик»	«Одуванчик»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Бабочка»	«Облака»	Пальчиковая гимнастика «Васильки»

**Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на
в средней группе общеразвивающей направленности «Светлячок»**

Сентябрь 2023

Задачи	Разучивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; группироваться при лазании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором; по кругу.			
Тема	«Наш любимый детский сад!»	«Дары осени: овощи и фрукты»	«Здравствуй, осень золотая!»	«Опасности вокруг нас»
ОРУ	«Хоровод» (б/п)	«осенью» (б/п)	«Скворушка прощается» (б/п)	«Мастера» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке» (расстояние 25 см)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Выросли деревья в поле»	«Художница осень»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за инструктором в обход зала	«Осенние листья».	Пальчиковая гимнастика «Осень к нам пришла»	«Найдем жучка»

Октябрь 2023

Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному ,врассыпную, по всему залу.			
Тема	«Путешествие в страну здоровья»	«Грибы и лесные ягоды»	«Лес, деревья и кустарники»	«Много игрушек в нашем саду, наши игрушки стоят на виду»
ОРУ	«Послушные пузыри» (с мячами)	«Кошечки» (б/п)	«Петушки и курочки» (б/п)	«Кольца-малышки» (с кольцами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	1.Прыжки из обруча в обруч 2. «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении 2.Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги-не задень»
Подвижные игры	«Подари движение»	«Автомобилисты»	«Снегирек»	«Собака и кошка»

Малоподвижные игры	«Если весело живется»	«Представьте себе»	Пальчиковая гимнастика «Синица»	Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»
--------------------	-----------------------	--------------------	---------------------------------	--

Ноябрь 2023				
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».			
Тема	Педагогический проект «Мир домашних животных»	«Дом, в котором я живу»	«Знакомимся со свойствами и качествами предметов»	«Мебель»
ОРУ	«Зайки с капустой» (С мячами)	«Веселые мячики» (с мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Прогулка» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Подбрось-поймай»	«Позвони в погремушку»	«Найди свой домик»	«Зайка серенький умывается»
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Декабрь 2023				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; умении группироваться при лазании под дугу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.			
Тема	«Всех важней на свете мама»	«Я вырасту здоровым»	«Мой город Санкт-Петербург»	«Новый год у ворот!»
ОРУ	«Лошадки» (б/п)	«Мячики-попрыгунчики» (с мячами)	«Зайки с колечками» (с обручами)	«Снежки» (с мячами)

2-я часть: Основные виды движения	1.Игровое упражнение «Пройди-не задень» 2.Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат 2.Прокатывание мячей друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи-не задень»	1.Игровое упражнение «Жучки на бревнышке» 2.Равновесие «Пройдем по мостику»
Подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Мыши и кот»	«У медведя во бору»	«С неба падают снежинки»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	Гимнастика для глаз	«Найдем лягушонка»	«Хоровод»

Январь 2024

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба «Лягушки и бабочки». Игровое упражнение «На полянке». Ходьба в колонне по одному.			
Тема	«Вспомним елку!»	«Зимние виды спорта»	Педагогический проект «Все ли знать положено, правила дорожные?»	«Птицы-наши друзья»
ОРУ	«Медвежата» (б/п)	«Мышки с колечками» (с обручами)	«Мячики-попрыгунчики» (с мячами)	«Жуки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пройди-не упади» 2. «Прыжки «Из ямки в ямку»	1.Прыжки «Зайки-прыгуны» 2.Прокатывание мяча между предметами	1. «Прокати-поймай» 2.«Медвежата»	1.Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2.Равновесие «По тропинке»
Подвижные игры	«Угости кролика капустой»	«Зайцы и волк»	«Пастух и стадо»	«Зайка серенький умывается»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Февраль 2024

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную в чередовании. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцаброса).			
Тема	«Дикие животные наших лесов»	«Транспорт в нашем городе»	«Народная культура и традиции»	«Защитники Отечества»
ОРУ	«Автобус» (в	«Оловянный	«Котята» (с	«Прогулка» (в

	движении)	солдатик» (б/п)	массажными мячами)	движении)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие. «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки. «С пенка на пенек»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Самолеты»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Колоски»
Малоподвижные игры	«Почтовый самолет»	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	«Заботливое солнышко»

Март 2024				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).			
Тема	«Весна шагает по планете»	«8 марта-международный женский день»	«Народные игры»	«Зоопарк»
ОРУ	«Веселые мячики» (с мячами)	«Рыбки» (б/п)	«Зайки с капустой» (с мячами)	«Лошадки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. «Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	Ползание. Игровое задание- «Паучки». «Прокати-поймай».
Подвижные игры	«Зайцы и волк»	«Море волнуется раз»	«Пастух и стадо»	«Цветные Автомобили»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдем зайку?»	Ходьба в колонне по одному-«автомобили поехали в гараж»

Апрель 2024	
Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).

Тема	«Домашние помощники»	«Комнатные растения»	«Человек. Части тела»	«Космос»
ОРУ	«Веселые мячики» (мячами)	«Зайки» (б/п)	«Зайки с капустой (с мячами)	«Юные разведчики» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок 2.Прокатывание мячей (по 8-10 раз)	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи-не задень» 2.Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Самолеты»	«Найди, где спрятано»	«Коршун и насадка»	«Забросай мячами»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Май 2024

Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.		
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.		
Тема	«Прекрасные цветы»	«Путешествие в мир насекомых»	«Скоро лето»
ОРУ	«Бабочки над лугом» (б/п)	«Мастера» (с гимнастическими палками)	«Радуга-дуга» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1 Прыжки «Через канавку» 2. Бросание мяча «Веселый мяч» 3. «Прокати между предметами	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»
Подвижные игры	«Кузнечики»	«Дождик»	«Одуванчик»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Бабочка»	«Облака»	Пальчиковая гимнастика «Васильки»

Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей среднего дошкольного возраста:

Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве: «Лошадки», «Найдем цыпленка», «Найдем зайку», «Найдем кролика», «Цветные автомобили», «Найди и промолчи», «Огуречик, огуречик...», «Угадай, где спрятано», «Найди свой цвет», «По ровненькой дорожке»

Игры с бегом: «Найди себе пару», «Автомобили», «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору», «Перелет птиц», «Самолеты», «Пробеги тихо», «Салки».

Игры с прыжками: «Лиса и куры», «Охотник и зайцы», «Птички в гнездышках», «Воробушки и кот», «Мой веселый, звонкий мяч», «Поймай комара», «Наседка и цыплята», «Зайка», «Зайцы и волк». «Птички в гнездышках».

Игры с бросанием и ловлей: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Мячи в корзине», «Кто дальше бросит», «Сбей кеглю», «Попади в шарик», «Мяч в домике», «Скати с горочки», «Брось через веревку», «Передай мяч», «Кто точнее в цель».

Игры с пролезанием и лазаньем: «Кот и мыши», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик». «Кролики», «Ползком в туннель», «Перелезь через бревно», «Котята и щенята».

Игры на координацию движений: «Совушка», «Кролики», «По коридорчику», «Найди свой цвет», «Мы ногами топаем», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «По ровненькой дорожке»

Задачи физического воспитания в старшей группе (от 5 до 6 лет)

1. 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;
2. 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;
3. Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
4. Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
5. Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
6. Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
7. 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 взаимоотношений со сверстниками.

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой

ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); 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; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и 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 равнение 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) *Спорт ивные 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) *Спорт ивные 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», «полуёлочкой» (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.

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

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).

6) *Акт ивный от дых*

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на в старшей группе общеразвивающей направленности «Ромашка»

Сентябрь 2023				
Задачи	Разучивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; группироваться при лазании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором; по кругу.			
Тема	«Лето-славная пора, расставаться с ним пора!»	«Осенняя пора, очей очарование...»	«Деревья и кустарники»	«Животные наших лесов»
ОРУ	«Играем с мячами» (с мячами)	«Играем с флажками» (с флажками)	«Золотая осень» (б/п)	«Играем с обручами» (с обручами)
2-я часть: Основные виды движения	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке» (расстояние 25 см)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Салки-дай руку»	«Кто быстрее доберется до флажка»	«Сбей мяч»	«Найди себе пару»
Малоподвижные игры	Ходьба за инструктором в обход зала	«Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному	«Найдем жучка»

Октябрь 2023				
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу.			
Тема	«Здоровый Я-здоровая страна!»	«Бытовые приборы»	«Домашние животные»	Педагогический проект «Зачем городу»

				растения и животные?»
ОРУ	«Лисички с мешочками» (с мешочками)	«прогулка по лесу» (в движении)	«Разминка бегунов» (в движении)	«Жонглеры» (с массажными мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	1.Прыжки из обруча в обруч 2. «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении 2.Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1.Ползание «Крокодилчики» 2.Равновесие «Пробеги-не задень»
Подвижные игры	«Волк во рву»	«Эстафета парами»	«Ловишки с мешочком на голове»	«Жонглеры и мячики»»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Пальчиковая гимнастика «Листопад»	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 2023

Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».			
Тема	«Все работы хороши, выбирай на вкус» (профессии родителей)	«Если хочешь быть здоров!»	«Каждый по-своему мамочку любит...»	«Забавные истории Незнайки»
ОРУ	«Игрушки» (в движении)	«На огороде» (с гимнастическими палками)	«Прогулка по лесу» (в движении)	«Легкоатлеты» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Мы везем с собой кота»	«Ловишки»	«Мы веселые ребята»	«Корзинки»
Малоподвижные игры	«Театр зверей»	«Ау»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Декабрь 2023

Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».			
Тема	«Международный день матери»	«Здравствуй, гостя зима!»	«Подводный мир»	«Встречаем Новый год»
ОРУ	«Как мы проводим зиму» (б/п)	«Веселые ребята» (б/п)	«Рыбки» (в движении)	«Артисты цирка» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Укротитель зайцев»	«Встречные перебежки»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Январь 2024

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		
1-я часть: Вводная	Ходьба «Лягушки и бабочки». Игровое упражнение «На полянке». Ходьба в колонне по одному.		
Тема	«Рождественская неделя»	«Путешествие в мир искусства»	«Животные севера и жарких стран»
ОРУ	«Разминка хоккеистов» (с гимнастическими палками)	с обручем	«На зимней рыбалке» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пройди-не упади» 2. «Прыжки «Из ямки в ямку»	1.Прыжки «Зайки-прыгуны» 2.Прокатывание мяча между предметами	1. «Прокати-поймай» 2.«Медвежата»
Подвижные игры	«Ловишки»	«Уголки»	«Охотники и зайцы»
Малоподвижные игры	«Угадай, чей голосок»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Февраль 2024

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную в чередовании. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса).			
Тема	«Животные красной книги России»	«Лесные домишки» (к 130-летию В. Бианки)	«День Защитника Отечества»	«8 марта»
ОРУ	«грибники» (с мячами)	«На зимней рыбалке» (б/п)	«Легкоатлеты» (б/п)	«Цветы» (с обручами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие. «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки. «С пенька на пенек»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«С кочки на кочку»	«Мы веселые ребята»	«Жонглер и мячики»
Малоподвижные игры	По выбору детей	Ходьба с обручами в руках «Автомобили поехали в гараж»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Релаксация «Мама спит»

Март 2024				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).			
Тема	«Транспорт»	«Город и село- везде жить хорошо»	«Первоцветы»	Педагогический проект «Искусство Городецкой росписи»
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Как мы провели зиму» (б/п)	«Веселые ребята» (б/п)	«Весна» (на скамейке)
2-я часть: Основные виды движения	1. «Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони»	Ползание. Игровое задание- «Паучки». «Прокати-поймай».

		задание «Птички».	2. «Проползи-не задень»	
Подвижные игры	«Мячик мой»	«Пожарные на учениях»	«Деревья»	«Маленькое зернышко»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Яблонька»	«Изобрази растение»

Апрель 2024				
Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).			
Тема	«Россия-Родина моя»	«Комнатные растения»	«Загадочный космос»	«Что посеешь, то и пожнешь»
ОРУ	«Играем с мячами» (с мячами)	«Весна-красна» (б/п)	«Играем с флажками» (с флажками)	«Салют» (с мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок 2.Прокатывание мячей (по 8-10 раз)	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи-не задень» 2.Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Космонавт и мячики»	«Эстафета парами»	«Солнышко и дождик»	«Ловишки»
Малоподвижные игры	«Найдем летающую тарелку»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Май 2024				
Задачи	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.			
Тема	«Метаморфозы в мире природы!»	«Салют весне! Салют Победе!»	«До свидания весна, здравствуй лето красное!»	
ОРУ	«Веселые ребята» (б/п)	«Ловкие зайцы» (б/п)	«Спелые яблочки» (с мячами)	

2-я часть: Основные виды движения	Прыжки «Через канавку» Бросание мяча «Веселый мяч» 3. «Прокати между предметами»	1. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2. Игровое задание «Птички».	1. Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»
Подвижные игры	«Кто лучше прыгнет»	«Эстафета парами»	«Попади в ворота набивным мячом»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Удивимся»	Гимнастика для глаз «дождик».	Пальчиковая гимнастика «гости»

Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей старшего дошкольного возраста

Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве: «Найди зайца», «Самолеты», «Затейники», «Перенеси предмет», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Путаница».

Игры с бегом: «Мы веселые ребята», «Мороз Красный нос», «Караси и щука», «Пробеги тихо», «Хитрая лиса», «Ловишки парами», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка».

Игры с прыжками: «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

Игры с бросанием и ловлей: «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Попади в мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему», «Быстрее вверх», «Чей мяч дальше?», «Перебрось мяч», «Школа мяча», «Шмель», «Найди себе пару», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Кошка и мышки», «Бегом в обручи», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй».

Игры с пролезанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Не задень веревку», «Летает-не летает», «Не задень».

Игры на координацию движений: «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Летает-не летает», «Сделай фигуру», «Дружные пары», «Совушка»

Задачи физического воспитания в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)

1. Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
2. Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
3. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
4. Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
5. Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
6. 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;
7. 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: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). 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 т.ч., 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 её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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) Спорт ивные 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; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

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

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

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

5) Формирование основ здорового образа ж 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 спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Акт ивный от дых

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 т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

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

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на 2023-2024 в подготовительной группе общеразвивающей направленности «Солнышко»

Сентябрь 2023				
Задачи	Закреплять умения прыгать на двух ногах на месте (сериями по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), удерживать равновесие, стоя на одной ноге (правой, левой) в течение 10-15 с, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, выполнять повороты (направо, налево, кругом), ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим (с обозначением поворотов на углах)			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за инструктором (15-20 с). Ходьба на носках, руки вверх (10 с). Ходьба на пятках, руки за спиной (10 с). Бег по периметру зала за инструктором (2 раза по 30-40 с в чередовании с ходьбой). В конце все переходят на шаг, выполняется упражнение на восстановление дыхания.			
Тема	«Здравствуй, детский сад!»	«Осень, осень в гости просим...»	«Скоро в школу!»	«Дары осени»
ОРУ	«Осень к нам пришла» (б/п)	«Осенние листья» (б/п)	«Осенняя прогулка» (в движении)	«Птицы на юг улетели» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1. Перелезания через препятствия 2. Челночный бег	1. Челночный бег (3 раза по 10 м) 2. Бег на скорость 30 м	1. Подлезание под препятствие 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Здравствуй!»	«Дождик, лей!»	«Красная рябина»	«Перелетные птицы»
Малоподвижные игры	«Ранняя осень»	«Художница осень»	«Орешки»	«Тропинка»

Октябрь 2023				
Задачи	Закреплять умения бегать в среднем темпе на расстояние 120 м (2-3 раза в чередование с ходьбой), выполнять метание мешочка (200 г) на дальность правой и левой рукой (на расстоянии -5,5 м ведущей рукой), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру площадки за направляющим, ходить на носках и пятках; развивать правильное дыхание, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге по направляющему. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Ходьба на носках и пятках (20 с) Бег по периметру зала (30-40 с).			
Тема	«Здоровье надо беречь!»	«Посуда»	«Подводный мир»	«Пернатые друзья!»
ОРУ	«Что мы делаем осенью» (б/п)	«Разминка с гимнастическими палками» (с гимнастическими палками)	«Разминка с мягкими игрушками» (с мягкими игрушками)	«Поиграем со скамейкой» (на скамейке)
2-я часть: Основные виды движения	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Запрыгивание на возвышение	1. Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2. Запрыгивание на возвышение	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2. Бег в среднем темпе на расстояние 150 м	1. Прыжки на месте ноги скрестно-ноги врозь с разным положением рук 2. Броски мяча вверх двумя руками с поворотом и его ловля
Подвижные игры	Игра-эстафета «Веселые соревнования»	«Ловишки с мячом»	«Тот, кого назвали, ловит мяч»	«Совушка»
Малоподвижные игры	На внимание по выбору детей	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Дети идут за инструктором в колонне по одному, тот меняет направление движения

Ноябрь 2023				
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с). Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук - в стороны, на пояс, к плечам и т. д. В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).			
Тема	«Россия-Великая страна!»	«Все профессии нужны, все профессии важны»	Педагогический проект «Спорт нас всех объединил и здоровьем наградила» (виды спорта)	«Сказочная страна Н. Носова»

ОРУ	«Что мы делаем осенью» (б/п)	«Прогулка по осеннему лесу» (в движении)	«Рыбки» (б/п)	«Подарки» (с кубиками)
2-я часть: Основные виды движения	1.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед –назад, вправо-влево	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур
Подвижные игры	«Перебежки»	«Не попадись»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Парный бег»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика

Декабрь 2023

Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук-в стороны, на пояс, к плечам и т. д .В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).			
Тема	«Моя семья»	«Здравствуй, Зимушка-Зима!»	«В мире сказок»	«Волшебный праздник Новый год»
ОРУ	«Легкоатлетическая разминка» (в движении)	«Разминка с гимнастическими палками»	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Телевизор» (с обручами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед – назад, вправо-влево	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур
Подвижные игры	«Перебежки»	«Не попадись»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Парный бег»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика

Январь 2024

Задачи	Закреплять умения выполнять броски мяча вверх двумя руками и ловить его (не менее 10-15 раз подряд),запрыгивать на возвышение (высота 30 см),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, размыкаться и смыкаться в шеренге и колонне, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить и бегать на носках; развивать быстроту, ловкость, координацию движений, умение проявлять взаимопомощь и взаимовыручку.		
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. По команде инструктора «На руки в стороны разомкнись!» дети начинают размыкаются в шеренге приставными шагами, по команде «Сомкнись!» так же приставными шагами возвращаются в исходное положение. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).		
Тема	«Мы встречаем Рождество!»	«Человек. Части тела. Здоровый образ жизни»	«Город на Неве. Блокадный Ленинград»
ОРУ	«Зимняя прогулка» (в движении)	«Что мы делаем зимой» (б/п)	«Разминка прыгунов» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Запрыгивание на возвышение 2.Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2.Запрыгивание на возвышение	1.Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2.Запрыгивание на возвышение
Подвижные игры	Игра-эстафета «Веселые соревнования»	«Краски»	Игра-эстафета «Веселые соревнования»
Малоподвижные игры	По выбору детей	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне по одному

Февраль 2024

Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).			
Тема	«Мебель»	«Лесные тропинки В. Бианки»	«Время и часы»	«Славная Российская Армия»
ОРУ	«Разминка с гимнастическими палками»	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Разминка со снежками» (с массажными мячами)	«Удержи мешочек» (с мешочками)
2-я часть: Основные виды движения	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и	1.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед-назад, вправо-влево 2.Прыжки через шнур, положенный вдоль зала	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур

	изображением фигур	(длина шнура 3 м)	360 г и его ловля	
Подвижные игры	«Перебежки»	«Не попадись»	«Два Мороза»	«Быстро возьми, быстро положи»
Малоподвижные игры	По выбору детей	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному спиной вперед	Ходьба в колонне по одному

Март 2024

Задачи	Закреплять умения выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом, пролезать в обруч разными способами, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с выполнением заданий; развивать быстроту, ловкость, силу, равновесие, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала (20-25 см) с выполнением заданий: идти на носках, пятках, с высоким подниманием коленей и т. д. (по 6-8 с). Бег по периметру зала (50-60 с) с выполнением заданий: бежать на носках, с высоким подниманием коленей (руки за головой), с захлестыванием голени (руки на поясе) и т. д. (по 6-8 с).			
Тема	«Международный женский день 8 Марта»	«Веселая масленица»	Педагогический проект «Азбука безопасности»	«Продукты питания»
ОРУ	«Поиграем с мячиком-малышкой» (с массажными мячами)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Что мы делаем зимой» (б/п)	«Разминка сфинксов» (с кеглями)
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба и бег с перешагиванием, перепрыгиванием через предметы 2. Прыжки через несколько предметов поочередно разными способами	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами 2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением назад разными способами 2. Прыжки на двух ногах с поворотами направо (налево) и с продвижением вперед
Подвижные игры	«Парная эстафета»	Игра-эстафета «Дорожка препятствий»	«Парные салки»	«Кто быстрее докатит обруч до флажка»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному

Апрель 2024

Задачи	Закреплять умения прыгать через обруч (как через скакалку), вращая его вперед и назад, перебрасывать мяч друг другу через сетку (высота 130-150 см), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с поворотом в обратную сторону; развивать смелость, точность, меткость, силу, выносливость, координацию движений, умения быстро реагировать на меняющуюся ситуацию, действовать в команде.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (20-25 с). Бег по периметру зала (50-60 с).			
Тема	«Весна идет»	«Удивительный и яркий космос»	«Волшебный мир Лего»	«До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»
ОРУ	«Удержи мешочек (с мешочками)»	«Разминка со скакалкой» (со скакалками)	«Разминка с мячами» (с мячами)	«Разминка прыгунов» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы 2. Метание в цель из разных положений	1. Прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки в длину с места через две линии	1. Ходьба по веревке, лежащей по-разному, прямо и боком 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесом другой махом вперед сбоку
Подвижные игры	«Кто быстрее докатит обруч до флажка»	«Кто быстрее докатит обруч до флажка»	«Мыши в кладовой»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	«Съедобное-несъедобное»	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному, на носках	Ходьба в колонне по одному

Май 2024

Задачи	Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове (спине), выполнять прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед (на расстоянии 3-5 м), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить с перекатом с пятки на носок; развивать смелость, точность, меткость, силу, чувство равновесия, координацию движений, чувство товарищества.		
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (30-40 с). Бег по периметру площадки (40-50 с).		
Тема	«День Победы»	«Великие люди России»	«Насекомые»
ОРУ	«Разминка с мячом» (с мячами)	«Не теряй пару» (в парах)	«Сиди, но не скучай» (сидя на гимнастической скамейке)

2-я часть: Основные виды движения	1.Прыжки через набивные мячи поочередно 2.Пролезание в тоннель ногами вперед	1.Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед 2.Челночный бег	1.Челночный бег 2. Прыжки через набивные мячи поочередно разными способами
Подвижные игры	«Жмурки»	«Горелки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Удивимся»	Гимнастика для глаз «дождик».	Дыхательная гимнастика

Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей подготовительного дошкольного возраста

Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве: «Меняемся местами», «У кого больше», «Змейка», «Перенеси предмет», «Не урони шарик», «Стоп – хлопок», «Путаница».

Игры с бегом: «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка».

Игры с прыжками: «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

Игры с бросанием и ловлей: «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Попади в мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй».

Игры с пролезанием и лазаньем: «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень».

Игры на координацию движений: «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Разойдись – не упади!», «Жмурки с колокольчиком», «Дружные пары», «Совушка»

2.2. Система педагогической диагностики

Оценка индивидуального развития детей

Оценка индивидуального развития детей проводится в рамках педагогической диагностики. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития в физическом развитии детей. Целью педагогической диагностики является определение уровня овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области:

Физическое развитие.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции его развития);

Оптимизации работы с группой детей.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребёнком необходимыми навыками и умениями по образовательной области:

Физическое развитие.

высокий уровень – результат физической подготовленности выше среднего уровня;

средний уровень – результат физической подготовленности среднего уровня;

низкий уровень – результат физической подготовленности ниже среднего уровня

Система оценки физических качеств, проводится два раз в год (15-30 сентября и 15-30 апреля)

Методы педагогической диагностики:

-тестирование

Формы педагогической диагностики:

индивидуальная;

подгрупповая;

групповая.

Тесты по определению скоростно – силовых качеств (3-7 лет)

Бросок набивного мяча. (1 кг) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Прыжок в длину с места

Метание мягкого мяча на дальность

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров (3-7 лет)
Бег на дистанцию 30 метров (4-7 лет)
Челночный бег 3 x 10 метров (4-7 лет)

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом (4-7 лет)
Прыжки через скакалку (5-7 лет)

Тесты по определению гибкости (3-7 лет)

Наклон туловища вперед

Тесты по определению выносливости (5-7 лет)

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров

Тесты по определению силовой выносливости (4-7 лет)

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)
Поднимание ног в положении лежа на спине.

Методики обследования:

- 1.Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007
- 2.Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005
- 3.Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников»
Методическое пособие. – М., 2006

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Содержание работы с родителями строится на основании следующих направлений в образовательной области «Физическое развитие»:

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать, родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации,

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

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

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

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Перспективный план по взаимодействию с семьями воспитанников

Месяц	Темы	Группы	Формы работы
IX-2023	«Здоровый образ жизни» «Регистрация на сайте gto.ru»	«Почемучки» «Вишенка» «Светлячок» «Пчелка» «Ромашка» «Солнышко» «Солнышко»	Акция Презентация на сайте ГБДОУ
X-2023	«Здоровый Я-здоровая страна!» (Всемирный день детского здоровья) «Папа и я-неразлучные друзья!»	«Светлячок» «Пчелка» «Ромашка» «Солнышко» «Ромашка» «Вишенка» «Солнышко»	Совместные эстафеты Буклеты Фотовыставка Спортивные соревнования
XI-2023	«Нам сказка помогает спортом заниматься!» «Двигательная деятельность детей дошкольного возраста»	«Почемучки» «Вишенка» «Почемучки» «Вишенка» «Солнышко» «Ромашка» «Светлячок» «Пчелка»	Мастер-класс Наглядная информация
XII-2023	«Уголок здоровья дома»	«Почемучки» «Вишенка» «Солнышко» «Ромашка» «Светлячок» «Пчелка»	Буклет
I-2024	«Подвижные игры с детьми в выходной»	«Почемучки» «Вишенка» «Солнышко» «Ромашка» «Светлячок» «Пчелка»	Листовки
II-2024	«О пользе прогулок на свежем воздухе»	«Почемучки» «Вишенка» «Солнышко» «Ромашка» «Светлячок» «Пчелка»	Презентация на сайте ГБДОУ
III-2024	«А вам слабо?» (воспитанники на занятиях по физической культуре)	«Почемучки» «Вишенка» «Солнышко» «Ромашка» «Светлячок» «Пчелка»	Выставка
IV-2024	«День нескучного здоровья!»	«Почемучки»	Совместные эстафеты

		«Вишенка» «Светлячок» «Пчелка» «Ромашка» «Солнышко»	Буклеты Фотовыставка
V-2024	Военно-спортивный праздник «Зарница» «Крепкая семья- крепкая Россия!»	«Почемучки» «Вишенка» «Светлячок» «Пчелка» «Ромашка» «Солнышко»	Военно-спортивный праздник
VI-2024	«Мы со спортом дружим»	«Почемучки» «Вишенка» «Светлячок» «Пчелка» «Ромашка» «Солнышко»	Фотовыставка

III Организационный раздел

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО.

Модель организации воспитательно -образовательного процесса

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей, социальными партнерами
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов		

Формы работы с детьми, семьей, социальными партнерами по физическому развитию

Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей, социальными партнерами
игровая беседа с элементами движений; интегративная деятельность; утренняя гимнастика; совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; игра; контрольно-диагностическая деятельность; экспериментирование; физкультурное занятие; спортивные и физкультурные досуги; спортивные состязания; проектная деятельность	игровая беседа с элементами движений; интегративная деятельность; утренняя гимнастика; совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; игра; контрольно-диагностическая деятельность; экспериментирование; физкультурное занятие; проектная деятельность.	двигательная активность в течение дня; игра; утренняя гимнастика; самостоятельные спортивные игры и упражнения и др.	информационные стенды; сайт организации; родительские собрания; фотогазеты; рекламные буклеты организация совместных соревнований; Тематические досуги; Спортивные праздники.

физическому развитию:

здоровьесберегающая технология;
технология сотрудничества;
игровая технология;
проблемно-игровая технология;
технология диалогового общения;
технология метода проектов;
информационно-коммуникативная технология;
технология моделирования;
опытно-исследовательская технология

**Схема двигательной активности детей второй младшей группы
общеразвивающей направленности «Вишенка» 2023-2024 год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин	15 мин			10 мин		1ч. 30 мин	6ч 03 мин
Вторник	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	6 ч 03 мин
Среда	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	6 ч 03 мин
Четверг	10 мин		10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин	15 мин			10 мин		1ч. 30 мин	5ч 48 мин
Пятница	10 мин		10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	5ч 48 мин

**Схема двигательной активности детей второй младшей группы
общеразвивающей направленности «Почемучки» 2023-2024 год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин	15 мин			10 мин		1ч. 30 мин	6ч 03 мин
Вторник	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	6 ч 03 мин
Среда	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	6 ч 03 мин
Четверг	10 мин		10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин	15 мин			10 мин		1ч. 30 мин	5ч 48 мин
Пятница	10 мин		10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	5ч 48 мин

Схема двигательной активности детей средней группы общеразвивающей направленности «Светлячок» 2023-2024 год

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	10 мин	20 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 15 мин	10 мин				12 мин		1ч. 50 мин	6 ч 23 мин
Вторник	10 мин	20 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 15 мин	10 мин				12 мин	15 мин	1ч. 50 мин	6 ч 38 мин
Среда	10 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 15 мин	10 мин		20 мин		12 мин	15 мин	1ч. 50 мин	6 ч 38 мин
Четверг	10 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 15 мин	10 мин	20 мин			12 мин	15 мин	1ч. 50 мин	6ч 38 мин
Пятница	10 мин	20 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 15 мин	10 мин				12 мин		1ч. 50 мин	6 ч 23 мин

Схема двигательной активности детей средней группы общеразвивающей направленности «Пчелка» 2023-2024 год

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин	25 мин			15 мин		2 ч.	7 ч 26 мин
Вторник	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	6 ч 51 мин
Среда	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	7 ч 16 мин
Четверг	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин	25 мин			15 мин	15 мин	2 ч.	7 ч 16 мин
Пятница	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин		2 ч.	7 ч 01 мин

Схема двигательной активности детей старшей группы общеразвивающей направленности «Ромашка» 2023-2024 год

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность				Нерегламентированная деятельность	Итого	
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин		2 ч.	7 ч 01 мин
Вторник	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	6 ч 51 мин
Среда	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин	25 мин			15 мин		2 ч.	7 ч 26 мин
Четверг	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин		25 мин		15 мин	15 мин	2 ч.	7 ч 16 мин
Пятница	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	7 ч 16 мин

Схема двигательной активности детей подготовительной группы «Солнышко» общеразвивающей направленности 2023-2024 год

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин		2 ч.10 мин	7ч 06 мин
Вторник	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	7ч 21 мин
Среда	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин	30 мин			20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	7ч 21 мин
Четверг	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин	30 мин			20 мин		2 ч.10 мин	7ч 36 мин
Пятница	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	6ч 51 мин

**Планирование физкультурных досугов 2023-2024 учебный год
(группы общеразвивающей направленности)**

Планирование физкультурных вечеров досуга вторая младшая группа общеразвивающей направленности «Вишенка»

- 06.09.23 «Калейдоскоп движений!»
- 04.10.23 «Здоровый Я-здоровая страна!»
- 01.11.23 «Чудесный цветок доброты»
- 06.12.23 «Вечер в гостях»
- 10.01.24 «Страна зимних игр»
- 07.02.24 «Мишкин день»
- 06.03.24 «Мамочки, дочки и сыночки»
- 03.04.24 «Весело играем-правила безопасности соблюдаем!»
- 01.05.24 «Эти забавные насекомые»

Планирование физкультурных вечеров досуга вторая младшая группа общеразвивающей направленности «Почемучки»

- 27.09.23 «Овощная вечеринка»
- 25.10.23 «Здоровый Я-здоровая страна!»
- 22.11.23 «День мамы»
- 27.12.23 «Зима-спортивная пора»
- 24.01.24 «Откуда бумага к нам пришла?»
- 28.02.24 «К единственной маме на свете...»
- 27.03.24 «Путешествие в зоопарк»
- 24.04.24 «День профессий»
- 22.05.24 «Веселые насекомые»

Планирование физкультурных вечеров досуга средняя группа общеразвивающей направленности «Светлячок»

- 07.09.23 «Здравствуй, детский сад!»
- 05.10.23 «Здоровый Я-здоровая страна!»
- 02.11.23 «Котята»
- 07.12.23 «Мы со спортом лучшие друзья!»
- 11.01.24 «До свидания, елочка!»
- 01.02.24 «День птиц»
- 07.03.24 «8 марта-женский день»
- 04.04.24 «Поиск фиалки»
- 02.05.24 «Бабочка и муравей встречают друзей»

Планирование физкультурных вечеров средняя группа общеразвивающей направленности «Пчелка»

- 14.09.23 «Весело играем-правила соблюдаем»
- 12.10.23 «Здоровый Я-здоровая страна!»
- 09.11.23 «Путешествие на стройку»
- 14.12.23 «Огонь как друг, так и враг!»
- 18.01.24 «День рождения Матрешки»
- 08.02.24 «Путешествие с медвежонком»
- 14.03.24 «Игры наших бабушек»
- 11.04.24 «Добрый доктор Айболит»
- 09.05.24 «Школа молодого бойца»

Планирование физкультурных вечеров старшая группа общеразвивающей направленности «Ромашка»

- 21.09.23 «Лесная сказка»
- 19.10.23 «Здоровый Я-здоровая страна!»
- 16.11.23 «Добрая мамочка моя»
- 21.12.23 «Новогодние состязания»
- 18.01.24 «Краски, кисточки, вода-наши лучшие друзья!»
- 15.02.24 «Каша из топора»
- 21.03.24 «Королевство Городец»
- 18.04.24 «Витаминный салат для всех ребят»
- 23.05.24 «Петербургские забавы»

Планирование физкультурных вечеров досуга подготовительная группа общеразвивающей направленности «Солнышко»

28.09.23 «В поисках подосиновика»

26.10.23 «Здоровый Я-здоровая страна!»

23.11.23 «Веселые старты Незнайки»

28.12.23 «Новогодняя елка для Шарика и Матроскина»

25.01.24 «Когда мы едины-мы непобедимы!»

22.02.24 «Молодые защитники Родины»

28.03.24 «Вкусные игры»

25.04.24 «Ближе к звездам!»

23.05.24 «Поможем обезьянке»

Физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия 2023-2024 год

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	День бега «Кросс нации»-массовый забег на 1 км
Октябрь	Районные спортивные соревнования «Ориентирование для дошкольников» Неделя здоровья «Здоровый Я-здоровая страна!» (Всемирный день детского здоровья) Сдача норм ГТО (подготовительные группы) Спортивные соревнования «Папа и я-неразлучные друзья» (приурочен к Всероссийскому дню отца 15 октября 2023)
Ноябрь	Мастер-класс с мамами «Нам сказка помогает спортом заниматься!» (младшие группы)
Декабрь	«Мама, папа, я-спортивная семья»-районные соревнования Физкультурно-экологический досуг «Мы-друзья природы!» (средние группы)
Январь	Зимний спортивный праздник «День рождения Снеговика» (Приурочен к Международному Дню Снеговика)-младшие группы Зимний спортивный праздник «Мы мороза не боимся, мы зимою веселимся»-средние группы Зимний спортивный праздник «У нас Снегурочка в гостях» (приурочен к Международному Дню Деда Мороза и Снегурочки)- старшие группы
Февраль	Зимний спортивный праздник «Зимушка-зима-спортивная пора» (приурочен к Международному дню зимних видов спорта)-подготовительная группа Физкультурный досуг «Есть дата в снежном феврале...»-старшая группа
Март	Районные соревнования «Весенние старты»
Апрель	Неделя здоровья «День нескучного здоровья!» (Всемирный день здоровья) Физкультурный досуг «Ближе к звездам»-подготовительная группа
Май	Зарница для дошколят «Крепкая семья-крепкая Россия!»
Июнь	Районное спортивное мероприятие «спортивные забавы» Летний спортивный праздник «Путешествие к бабушке в деревню» младшие группы Летний спортивный праздник «Лес зовет нас в гости» средние группы Летний спортивный праздник «Чемпионат Мухи-Цокотухи» старшие группы «Дюймовочка» Летний спортивный праздник «День рождения Бабы-Яги» подготовительная группа
Июль	
Август	

Система физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ детский сад № 126 Выборгского района Санкт-Петербурга

№	Разделы и направления работы	Формы работы	Группы ГБДОУ
1	Использование вариативных режимов дня	<ul style="list-style-type: none"> – Режим дня по возрастным группам на холодный и тёплый период – Режим дня на время карантина – Режим дня на время каникул – Щадящий режим дня – Индивидуальный режим 	Все возрастные группы
2	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> – Создание комфортного психологического климата в ГБДОУ, в группе – Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности – Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми – Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период – Раннее выявление детей с особенностями в развитии – Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми 	Все возрастные группы
3	Формы организации режима двигательной активности ребенка;	<ul style="list-style-type: none"> – Утренняя гимнастика в группах и на свежем воздухе – Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию в зале, группах и на свежем воздухе – Динамические паузы – Физкультминутки, физкультпаузы – Бодрящая гимнастика после сна – Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении – Спортивные игры – Спортивные и музыкальные досуги и развлечения – Спортивные праздники – Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке 	Все возрастные группы
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> – Режим дня по возрастным группам на холодный и тёплый период – Режим дня на время карантина – Режим дня на время каникул – Щадящий режим дня – Индивидуальный режим ▪ Развитие представлений о здоровом образе жизни и навыков поддержания здоровья ▪ Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности ▪ Словесно – дидактические, сюжетно – ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни ▪ Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности 	
5	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:	<ul style="list-style-type: none"> – Профилактика гриппа в осеннее – зимний период – Диспансеризация (2 раза в год профилактические осмотры детей) – Вакцинопрофилактика – вакцинация – Фитонезидотерапия (лук, чеснок) 	Все возрастные группы

	1. профилактические мероприятия: 2. общеукрепляющие мероприятия:	<ul style="list-style-type: none"> – Кварцевание групп – Адаптационные игры – Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок – Режим проветривания и регулирования температурного режима в группе – Питьевой режим – Босохождение по «тропе здоровья» после сна – Воздушные ванны – Воздушные и солнечные ванны во время весенне-летнего периода – Гимнастика для глаз – Дыхательная гимнастика – Самомассаж 	Кроме раннего возраста
6	Организация питания	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	Все возрастные группы

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Вторая младшая группа	10 минут	2 (музыкально-спортивный зал) 1 (улица)
Средняя группа	20 минут	2 (музыкально-спортивный зал) 1 (улица)
Старшая группа	25 минут	2 (музыкально-спортивный зал) 1 (улица)
Подготовительная группа	30 минут	2 (музыкально-спортивный зал) 1 (улица)

3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Тип материала	Наименование	Количество (шт.)
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок	1
	Коврик массажный	3
	Канат короткий	2
	Дорожка «Волна»	1
	Фитбол	3
	Скамейка гимнастическая	1
Для прыжков	Обруч малый	20
	Скакалка	20
	Дуги малые	2

Для катания, бросания, ловли	Кегли	30
	Мешочек	25
	Мяч большой	25
	Мяч для мини-баскетбола	1
	Мяч набивной 1 кг	12
	Мяч набивной 2 кг	2
	Мяч-массажный	20
	Обруч большой	5
	Летающая тарелка	7
	Мячи для сухого бассейна	20
Для ползания и лазанья	Туннель	2
	Дуги большие	2
Для общеразвивающих упражнений	Гимнастические палки	30
	Кубики	30
	Флажки	20
Для спортивных игр	Баскетбольный мяч	3
	Баскетбольное кольцо	2
	Футбольный мяч	2
	Волейбольный мяч	1
Для развития силы мышц ног и рук	Утяжелители	18
	Эспандеры	20
Тренажеры и спортивные комплекты, комплексы	Велотренажер	1
	Беговая дорожка	1
	Эллиптический тренажер	1
	Степ тренажер	1
	Спортивный комплекс «Батыр»	1
	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)	1
Ориентиры	Конусы	12
Дополнительное оборудование	Музыкальный центр	2
	Интерактивная доска	1
	Проектор	1
	Ноутбук	1

<p>Физическое развитие</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015. 2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015. 3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015 4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015. 5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003. 6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2001 8. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004 9. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2001. 10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999. 11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,. 12. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб.: Детство- Пресс,2008. 13. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие.– М.: АРКТИ, 2015. 14. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999. 15. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду.- Ярославль,Академия развития,2009. (Программа предшкольного образования) 16. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003. 17. СилюкН.А.Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н.А.Силюк, Т.Л.Даданова. – М.: Айрис-пресс, 2006. 18. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005. <p>– .</p> <p>Наглядно-дидактические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Серия «Мир в картинках»</i>: «Спортивный инвентарь». – <i>Серия «Рассказы по картинкам»</i>: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». – <i>Серия «Расскажите детям о...»</i>: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». <p><i>Плакаты</i>: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».</p>
-----------------------------------	---

Педагогическая диагностика	1.«Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста» Н.Л. Петренкина. 2.«Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» Т.А. Тарасова.
-----------------------------------	--

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

3.5.Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направление деятельности	Название мероприятия Группы			
		Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный к школе возраст
сентябрь	Традиции детского сада	«Наш любимый детский сад» (игровая ситуация) Осенний праздник «В гостях у волшебницы Осени» «Осенние сказки Мышки-норушки»	«Как я провел лето» (фотогазеты или мини-книжки) Осенний праздник «Лесовичок в гостях у детей»	«Летние впечатления» (фотогазеты или мини-книжки)	Игра - путешествие «По дороге за знаниями»
				Осенний праздник «Лес играет в прятки»	Осенний праздник «Лес играет в прятки»
				Игровое шоу "Танцуй, пока молодой! " Международный день музыки	
День именинника(летнего) Творческий конкурс «Золотая пора петербургской осени»					

	Народный календарь России	Потешки Пальчиковая гимнастика «Мишка шалунишка» Народные игры и считалки Заинька, Кот и мыши, У медведя во бору	Чтение русских народных сказок	Чтение русских народных сказок Растительный мир России (составление гербария) Музыкальный досуг «Путешествие в сказочный лес»	Чтение русских народных сказок
	Здоровый ребенок	Игровая ситуация «Что я знаю о себе?».	Физкультурный досуг «Мы веселые ребята»	Физкультурный досуг «Здравствуй детский сад»	Легкоатлетический пробег «Беби-кросс» 200 м
	Сотрудничество с семьей	Родительские собрания Семейные посиделки «У самовара» Творческий конкурс «Овощи и фрукты» (совместно с родителями) Создание книги фоторецептов "Любимые блюда из овощей" Фотогазета «Мой любимый питомец»			
октябрь	Традиции детского сада	Творческий конкурс «Страницы дорожной безопасности» (плакаты, комиксы, буклеты)			
		Педагогический проект «Машины на нашей улице» Педагогический проект «Осторожно: дорога!»		Педагогический проект «Путешествие в мастерскую художника»	Конкурс «А ну-ка, девочки!» (Международный день девочек) Педагогический проект: «Азбука безопасности» Педагогический проект «Для чего нужны заповедники?»
	Народный календарь России	Фотоколлаж «Моя семья» Тематический альбом «Что нам осень принесла»	Музыкальный досуг «День рождения зайчонка» Педагогический проект: «Школа юного орнитолога»	Педагогический проект «Зачем городу растения и животные?»	Фестиваль проектов "Географическое общество" Города России» Игра-викторина «Сказка ложь, да в ней намёк» КВН «По грибы, по ягоды» Музыкальный досуг: «Краски осени» Театрализованная игра «В доме жила большая семья»

	Здоровый ребенок	Физкультурный досуг «Здоровый Я-здоровая страна!»	Физкультурный досуг «В гостях у Неболейки»	Физкультурный досуг «Здоровый Я-здоровая страна!» Презентация «Путешествие в страну Здоровья»	Сдача норм ГТО Районный конкурс «Ориентирование для дошкольников Спортивные соревнования «Папа и я-неразлучные друзья» (приурочен к Всероссийскому дню отца 15 октября 2023) Физкультурный досуг «Здоровый Я -здоровая страна!»
		День здоровья «Здоровый Я-здоровая страна!» «Всемирный день детского здоровья»			
	Сотрудничество с семьей	Маршрут выходного дня Субботник Поэтический салон «У природы нет плохой погоды!» Стенгазета «Семья это мы, семья – это я» Вернисаж Краски осени» (поделки из осенних листьев)			
ноябрь	Традиции детского сада	Фотовыставка «Я и моя семья»	Игровая программа «Сказка для мамы!» Всероссийская неделя «Театр и дети» День Матери		
			Игровая программа "Веселый писатель из Солнечного города» (115 лет со дня рождения Н.Носова)		
			Конкурс «А ну-ка, мальчики» (Всемирный день мужчин) Педагогический проект «Путешествие по книгам Николая Николаевича Носова»		
		Видеоролик ко ДНЮ МАТЕРИ День именинника(осеннего) Творческий конкурс «Искусство натюрморта»			

	Народный календарь России	Фотогазета «Мы с мамой большие друзья!»	Педагогический проект «Мир домашних животных» Игра-упражнение «Сошью Маше сарафан» (знакомство с женской одеждой) Интеллектуальная викторина «Друзья природы»	Квест-игра «Путешествие по русским народным сказкам» Драматизация русской народной сказки «Гуси-лебеди» Познавательная викторина «В мире животных»	Виртуальное путешествие к Дню народного единства «Мы духом едины и дружной сильны» Тематическая книга «Города России» Виртуальная экскурсия «История возникновения посуды» Коллаж «Хлеб всему голова» Коллективный плакат «Птицы родного края»
	Здоровый ребенок	Мастер-класс с мамами «Нам сказка помогает спортом заниматься!»	Игра-драматизация по сказке К.И. Чуковского «Мойдодыр»	Физкультурный досуг «Мы спортсмены»	Педагогический проект «Спорт нас всех объединил и здоровьем наградил» (виды спорта) Физкультурный досуг: «Здоровый Я-здоровая страна!» Презентация «Правильное питание - залог здоровья и успеха»
	Сотрудничество с семьей	Мастер-классы, творческие мастерские Акция «Кормушка для пернатых» Творческая мастерская совместно с родителями «Мастерим своими руками»			
декабрь	Традиции детского сада	Новогодний праздник «Волшебная рукавичка», «Что за чудо - елочка!»	Новогодний праздник «Как звери новый год в лесу встречали»	Новогодний праздник «Цирк зажигает новогодние огни!»	Новогодний праздник «Приходит сказка в Новый Год...» «Новогодний цирк зажигает огни»
	Творческий конкурс «Украсим нашу елочку» (новогодняя игрушка)				
	Народный календарь России	Разучивание колыбельных Макет «У бабушки в деревне»	Разучивание русской народной песенки «Как на тоненький ледок»	Тематическая книга «Что я знаю о зиме?»	Игра-квест «Зимние забавы» Ярмарка «Русские мастера» Коллаж «Москва-столица нашей Родины» Коллаж Золотая хохлома»

	Здоровый ребенок	Народные игры «Мы весело играем»	Физкультурно-экологический досуг «Мы-друзья природы!»	Игры-эстафеты «Что мы знаем о зимних видах спорта»	Познавательная викторина «Клуб знатоков правильного питания»
	Сотрудничество с семьей	Акция «Помогите птицам зимой (изготовление кормушек) Мини музей «Посуда прошлого и настоящего» Творческий конкурс совместно с родителями "Хоровод снежинок"			
январь	Традиции детского сада	Музыкальный досуг «Прощание с ёлочкой»	Музыкальный досуг «Прощание с ёлочкой» Педагогический проект «Все ли знают положение правила дорожные?»		Тематический праздник «Был город-фронт, была одна Блокада!» (к 80-летию, со дня снятия вражеской блокады Ленинграда)
	Творческий конкурс «Мороз и солнце день чудесный» (зимние пейзажи)				
	Народный календарь России	Сюжетно-ролевая игра «Семья» Тематический книга «Старинные предметы»	Литературная викторина по русским народным сказкам	Народный праздник «Яркая звезда Рождества!» Виртуальная экскурсия «Экскурсия в Русский музей» Создание книги эссе: «Моя любимая сказка»	
	Здоровый ребенок	Спортивный праздник «День рождения Снеговика» (Приурочен к Международному Дню Снеговика) Народные игры «Мы весело играем»	Спортивный праздник «Мы мороза не боимся, мы зимою веселимся»	Спортивный праздник «У нас Снегурочка в гостях» (приурочен к Международному Дню Деда Мороза и Снегурочки)	Спортивный праздник «Зимушка-зима-спортивная пора» (приурочен к Международному дню зимних видов спорта) Физкультурный досуг «В здоровом теле - Здоровый дух»
	Сотрудничество с семьей	Выставка снежных скульптур совместно с родителями Ярмарка «Народные мастера» Конкурс снежных построек «Снежные фантазии»			
февраль	Традиции детского сада	Литературно-тематический праздник «Лесные тропинки Виталия Бианки» (130 лет со дня рождения В. Бианки)			
		Педагогический проект «Усатые и полосатые» Конкурс чтецов «Солнечные капельки весны»	Конкурс чтецов «Разукрасим мир стихами!» Поздравительная открытка "Мой папа в армии служил"	Конкурс чтецов «Разукрасим мир стихами!» Педагогический проект «Для чего слону такой длинный хобот»	Конкурс чтецов «Разукрасим мир стихами!» Стенгазета « Наши мальчишки - будущие защитники»

		День именинника (зимнего) Творческий конкурс «Гости из Лесной газеты» (к 130-летию В.Бианки)			
	Народный календарь России	Кукольный театр «Три медведя» Инсценировка сказки «Пых»	Знакомство с народными инструментами Сюжетно-ролевая игра «Путешествие по городу на автобусе»	Книга рецептов «Полезные блюда в нашей семье»	Виртуальная экскурсия «Русские богатыри» Флешмоб «Мы будущие защитники» Фото выставка «Красная книга животных Севера»
		Народный праздник «Масленица идёт – весну под руку ведет!»			
	Здоровый ребенок	Образовательная ситуация «Почему у медведя заболели зубы?»	Физкультурный досуг «Есть дата в снежном феврале...»	Игра-викторина «Знатоки правильного питания» Информационный журнал «Зимние виды спорта»	
	Сотрудничество с семьей	Детская книга рецептов совместно с родителями «Мое любимое блюдо» Стенгазета «Наши папы - наши защитники!» Фотовыставка «Мой папа в армии служил»			
март	Традиции детского сада	Праздник посвященный 8 Марта «Весенний бал у Мальвины», «Кафе "У Маруси"»	Праздник посвященный 8 Марта «Крокодил Гена спешит поздравить мам» Виртуальный тур «Санкт-Петербургский зоопарк»	Праздник посвященный 8 Марта «Мы дарим нашим мамам цветов большой букет»	Праздник посвященный 8 Марта «Весенний вернисаж для мам», «Радужное настроение для наших мам любимых» Педагогический проект «Азбука безопасности»
		Творческий конкурс «Веселая котовасия» (к дню кошек)			
	Народный календарь России	Игра-путешествие «До чего ты хороша, дымковская барышня» (знакомство с дымковской игрушкой) Педагогический проект «Мы идем в зоопарк»	Музыкальный досуг «Весна шагает быстрыми шагами» Музыкальный досуг «Здравствуй гостя Весна!» Сюжетно-ролевая игра «Семья» Педагогический проект «Волшебный мир сказки»	Педагогический проект «Искусство Городецкой росписи» Виртуальная экскурсия «Прогулка по Москве» Книга сказок «Сказки посудной лавки» Педагогический проект «Широкая Масленица»	Виртуальная экскурсия в этнографический музей (русская изба) Педагогический проект «Что мы Родиной зовем?» Педагогический проект «Почему птицы улетают?» Тематический словарь «Труженики села» Ярмарка-выставка «Хлеб - всему голова»

	Здоровый ребенок		Игра-викторина «Надо спортом заниматься»	Фестиваль народных игр со всего земного шара Районный конкурс «Весенние старты» Игра – викторина: «Знатоки правильного питания»	
	Сотрудничество с семьей	Привлечение родителей к участию в празднике Музыкально-поэтический салон «И вновь душа поэзией полна!»			
апрель	Традиции детского сада		Педагогический проект «Путешествие в зоопарк»	Виртуальная экскурсия «Прогулка по Москве»	Праздник выпуска детей в школу "Звездные дети на Детства планете", «В добрый час!»
		Творческий конкурс «Тайны и загадки космоса»			
	Народный календарь России	Кукольный театр «Заюшкина избушка»	«Весна, весна, поди сюда!» разучивание закличек о весне	Драматизация по мотивам русской народной сказки «Вершки и корешки» Презентация «Как жили люди на Руси!»	
	Здоровый ребенок	Неделя здоровья «День нескучного здоровья!» «Всемирный день здоровья»			
		Физкультурный досуг «День нескучного здоровья!»	Физкультурный досуг «Я расту здоровым» Физкультурный досуг «Не болейка!»		Физкультурный досуг «Ближе к звездам»
	Сотрудничество с семьей	Мастер-классы по плану Субботник Акция совместно с родителями оформление клумб участка «Как у нас в садочке, выросли цветочки» Экологическая акция «Украсим мир цветами!» (посадка цветов на участке) Творческий конкурс совместно с родителями из разных материалов «Ракета» Фотовыставка «Прогулка по любимому городу»			
май	Традиции детского сада	День именинника (весеннего) Творческий конкурс «Цветочное настроение»			
		Весенний праздник «Весенние забавы», «Весенние лучики»	Весенний праздник «Винни Пух встречает весну»	Весенний праздник "Весенняя Веселинка"	Виртуальная экскурсия «Путешествие по рекам и каналам Санкт - Петербурга»
					Праздник День Победы " И вот настал Великий май Победный! "

	Народный календарь России	Хороводная игра «Змейка»	Хороводная игра «Ой, ты береза»	Выставка по мотивам народных промыслов Интеллектуальный марафон «В лето по сказкам»	Творческая выставка «Русские богатыри» Мини-музей «Эти разные насекомые»
	Здоровый ребенок	Зарница для дошколят «Крепкая семья-крепкая Россия!»			
	Сотрудничество с семьей	Родительские собрания Акция совместно с родителями оформление клумб нашего участка «Вот прекрасный цветок» Экологический десант: «Украсим клумбу цветами»			
июнь-август	Традиции детского сада	День защиты детей			
		День независимости России			
	Народный календарь России	Кукольный театр сказка «Волк и семеро козлят»	Драматизация сказки «Петушок и бобовое зернышко»	Праздник русской березки Праздник Ивана Купалы	
	Здоровый ребенок	Спортивный праздник «Путешествие к бабушке в деревню»	Спортивный праздник «Лес зовет нас в гости»	Спортивный праздник «Чемпионат Мухи-Цокотухи»	Спортивный праздник «День рождения Бабы Яги»
	Сотрудничество с семьей	Участие в спортивных мероприятиях			